БАБУШКИНЫ ТРАВКИ

ЗДОРОВЬЯ!

ДОБРОГО ЗДОРОВЬЯ!

БИБЛИОТЕЧКА ГАЗЕТЫ

№6 2011

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС 90796

В НОМЕРЕ

Спорыш — птичья трава

Смородина — ягода здоровья

Полезные растения для вашего дома

Клубничный рай для кожи

Неизвестный чай



ИНФАРКТ: СЕРДЦЕ ПОД УГРОЗОЙ

ТУБЕРКУЛЕЗ ВЫЛЕЧИТ МЕДВЕДКА И ВОСКОВАЯ МОЛЬ

Здравствуйте уважаемая редакция «бабушкины травки»!

Хотел бы поделится секретами и опытом лечения такого страшного заболевания. Как туберкулез. Говорят, что смертность от туберкулеза на Украине занимает третье или четвертое место.

Я хорошо помню, как рассказывала моя покойная бабушка, что в войну и повоенные годы спасались от этой болезни. Есть два способа, очень эффективных лечения этой коварной болезни. И эти оба способа лечения знали еще в древнем Египте.

1-Й СПОСОБ — это лечение порошком медведки. Есть такое вредное насекомое, которое подъедает корни растений на огороде, оно уничтожает и картошку и свеклу с морковкой. Если этого насекомого много, можно потерять половину урожая, а то и больше.

А вот для лечения туберкулеза, это сильнейшее насекомое. И вот ученые произвели такой опыт. Слюну насекомого помещали в возбудитель болезни — палочку кока. Так вот в слюне медведки эта палочка погибала за одну минуту. Болезнь можно победить за 1 месяц, а то и раньше.

Лекарство готовят так: медведку сушат в теплом месте не выше 40°С. Измельчают в кофемолке. Хранят в сухом, темном месте. Употребляют по 1 ч.л. 3 раза в день за пол часа до еды.

2-Й СПОСОБ — это настойка личинок восковой моли. Этот способ имеет свои преимущества и недостатки по отношению к первому способу.

Недостаток — это нужно дольше лечится. Нужно лечится около трех месяце. Хотя по эффективности настойка не уступает порошку медведки. Преимущество это то, что при лечении туберкулеза вы лечите болезни сердца, если давление повышенное — понижается давление, лечится простата, умиляется иммунитет, лечится щитовидка, атеросклероз. После операций — быстро восстанавливается организм.

Оба способа лечения не имеют противопоказаний.

Как лечится настойкой моли — берете 200 граммовый стакан личинок восковой моли, заливаете одним литром водки и настаиваете 2 недели в темном месте. Потом через марлю отжимаете и процеживаете. Хранить в стеклянной таре в темном и прохладном месте до двух лет. Употреблять — начинать с 1 ч.л., потом через 3 дня — 2 ч.л., еще чрез три дня по 3 ч.л., а потом по 1 ст.л. 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения (кроме бронхита) 3 месяца. Имеется опыт лечения.

Заказывайте, консультируйтесь, отвечу всем.

МОЙ НОМЕР ТЕЛЕФОНА: 097-04-235-04
МОЙ АДРЕС:
Дараган Н.Н.
ул. Горького, 9, село Ольшана, Недригайловский район, Сумская обл.
42127





СПОРЫШ — ПТИЧЬЯ ТРАВА

В сентябре стайки воробьев и голубей, суетясь, отталкивая друг друга, клюют какую-то густую травку у дорожки. Присмотритесь к этому явлению и задумайтесь: почему гуси, утки, куры, воробьи, голуби обратили внимание на эту травку, а не на какую-либо другую, налетают стаей и клюют с жадностью.

Снова мы имеем дело с удивительным явлением взаимосвязи и взаимной полезности растения, человека и птицы. А ведь на эту травку не налетают лесные птицы, а только воробьи и голуби, живущие в человеческих постройках. Эту травку человек назвал ласково: травка-муравка, птичья гречишка, гусятник, спорыш. А научное ее название — горец птичий.

Как и подорожник, спорыш любит расти там, где человек протаптывает дорожки по газонам, стежки по полям, лугам, возле домов. А еще горец птичий непременно растет на футбольных полях, как бы специально на радость футболистам, дарит им мягкий, бархатный ковер. Но спорыш не бескорыстно кормит птиц и служит футболистам. Птицы разносят семена (они выходят из них непереваренные), а человек своими ногами помогает опылению и вытаптывает конкурентов. Сам же спорыш защищен от сдавливания эластичными волокнами.



ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ

Корни горца содержат антоцианы, антрахиноны: хризофанол, эмодин и его гликозиды. В надземной части содержатся углеводы (глюкоза, фруктоза, сахароза), фенолкарбоновые кислоты (кофейная, галловая, яблочная, салициловая, кумаровая, хлорогеновая, муравьиная, валериановая, уксусная), микроэлементы (железо, медь, ванадии, магний, кальций, серебро, кремний (до 4,5%), витамины (аскорбиновая кислота, каротин), кумарины (умбеллиферон, скополетин), дубильные вещества пирокатехиновой группы; флавоноиды (кверцетин, изорамнетин, авикулярин, кверцитрин, гиперин). Цветки содержат флавоны; семена — жирное масло.

Человек тоже не случайно приблизил спорыш к себе. Он очень питателен, содержит аскорбиновой кислоты в два раза больше, чем лимон или шиповник. В народе спорыш знаменит тем, что «дробит», «сокрушает» камни, превращает их в песок и они незаметно выходят с мочой или желчью.

Научная медицина долго игнорировала этот факт, не умея или не желая объяснить его. Между тем, все очень просто. Кремниевые кислоты, которых очень много в спорыше, соединяясь с кальцием камней (именно кальциевые соли в камнях придают им твердость), образуют растворимые в воде соли. Камни становятся рыхлыми. Остальное довершает перистальтика — сокращения стенок мочеи желчевыводящих путей. Камень превращается в мелкие песчинки, которые незаметно, без приступов боли выходят наружу.

В последнее время было доказано, что спорыш предупреждает выпадение кристаллов солей кальция на внутренних оболочках и тем самым действует профилактически. Но будет большой и опасной ошибкой, если мы все решим лечить каменные болезни одним спорышем. Он очень повышает тонус гладкой мускулатуры. Это очень полезно, например, при послеродовом маточном кровотечении, когда ни одно кровоостанавливающее средство не помогает, и может наступить смерть от массивного кровотечения. Спорыш способен быстро остановить кровотечение, благодаря совместному действию нескольких факторов. Он обладает сильным кровоостанавливающим и кровесвертывающим действием. Одновременно, повышая тонус гладкой мускулатуры матки, он сдавливает кровоточащие сосуды. Обладая вяжущим действием, спорыш закрывает мелкие отверстия в капиллярах, артериулах и венулах, из которых сочится кровь. И наконец, он снижает артериальное давление, что также способствует ее остановке.

Сейчас многие увлекаются траволечением и это хорошо. Однако следует придерживаться древнего медицинского принципа: «Не навреди». А для этого нужно коечто знать.

У детей нет противопоказаний для применения одного спорыша при каменной болезни почек и пиелонефрите. Чтобы мелкие камешки не застряли в мочеточнике, надо пить спазмолитики, ношпу, парное молоко, а лучше всего настой из корней одуванчика. Одновременно можно применять грелку.



В Китае отваром горца лечат неврастению, используют как тонизирующее при ослабленном состоянии после болезни, антигельминтное, диуретическое, для лечения кожных заболеваний.

— Для получения отвара берут 20 г надземной части или корней, измельчают, заливают кипятком, настаивают на кипящей водяной бане 30 мин., охлаждают 10 мин, процеживают. Принимать следует по 2 ст. ложки 2-3 раза в день за 30 мин до еды.

— Свежий сок цветущих растений принимают по 1 с. ложке 3 раза в день или наружно при лечении кожных болезней, в виде примочек и компрессов.

В течение трех недель камень, даже величиной с голубиное яйцо, может раздробиться и выйти в виде песка, без приступов боли.

Но далеко не все камни дробятся спорышем. Не поддаются дроблению спорышем неконтрастные, крупные и сверхтвердые коралловые камни. Нередко спорыш, вследствие тонизирования желчного пузыря и выталкивания камня в желчные ходы, провоцирует приступ желчной колики с возникновением механической желтухи и гнойного холецистита.

Где же выход? Лечение должно быть комплексным и проводиться сбором из нескольких трав, противоположных по направленности воздействия на организм.

Благодаря вяжущим, противовоспалительным, регенераторным, ранозаживляющим свойствам спорыша, он может с успехом применяться при:

- **поносах,**
- **язвенной болезни желудка и ДПК,**
- **колите, энтероколите,**
- **гастрите с повышенной кислотностью,**
- **бронхите, пневмонии,**
- **мокнущей экземе,**
- **нейродермите,**
- **дермате и других широко распространенных заболеваниях.**

Его мочегонные свойства, способность защищать и восстанавливать внутреннюю оболочку мочевыводящих путей, приводят к эффективному лечению и профилактике пиелонефрита.

ГДЕ, КОГДА И КАК СОБИРАТЬ СПОРЫШ?

Он растет там, где его топчут люди. Значит нет его в лесу, на лугах. Собирать спорыш нужно подальше от магистральных дорог, полей с пестицидами, гербицидами, вредоносных выбросов и т.п. Время сбора — начало цветения — конец июня, начало июля. Можно и позже, но тогда спорыш становится жестким, его труднее резать и меньше он отдает полезных веществ.

Срезать следует ножницами верхнюю часть растения длиной 5-7 см в середине дня, в сухую погоду. Сушить нужно в тени на белой бумаге или в неглубоких картонных коробках, ежедневно перемешивая. Через 4 дня провяливания траву можно мелко порезать садовыми ножницами и досушить, перемешивая. Хранить лучше в темном, сухом месте, например, на антресолях, в бумажном кульке или в стеклянной банке, при этом, обязательно вложить этикетку с обозначением названия травы и времени сбора.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ К ПРИМЕНЕНИЮ ПТИЧЬЕГО ГОРЦА

Однако эти полезные свойства спорыша могут обернуться бедой, если его применять, не зная противопоказаний.

— Так во время беременности спорыш, вследствие повышения тонуса мышц матки, ее сокращения, может вызвать выкидыш или преждевременные роды.

— У лиц среднего и пожилого возраста, страдающих стенокардией, в постинфарктном состоянии, склонных к тромбофлебиту, вследствие повышения свертываемости крови, спорыш может способствовать тромбозам, усилению стенокардии, возникновению инфаркта и инсульта.

— В молодом возрасте у женщин с желчнокаменной болезнью нередко наблюдается пониженное артериальное давление, спастический запор, судорожное сокращение гладких мышц кишечника.

— Своим гипотензивным, вяжущим и тонизирующим гладкую мускулатуру кишечника действием спорыш может ухудшить состояние. Дальнейшее снижение давления, усиление спазм кишечника и усугубление запора — вот результат применения одного спорыша у таких больных.



ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ ДЛЯ ПЕЧЕНИ

Он состоит из:
– травы горца птичьего (спорыш) – 3-9 весовых частей,
– листьев подорожника большого,
– листьев и корней одуванчика лекарственного,
– травы зверобоя продырявленного – по 3-7 весовых частей,
– травы донника лекарственного и горца почечуйного,
– цветков клевера лугового,
– листьев мяты перечной и брусники обыкновенной – по 1-3 весовых частей.
Одну столовую ложку сбора (5-6 г) следует заварить 0,5 л кипящей воды. Настаивать 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15 мин до еды и перед сном. Курс лечения – 3 месяца.
Одновременно этот сбор положительно действует на сопутствующие заболевания: гипертонию, гипотонию, атеросклероз, энцефалопатию, сердечную недостаточность, хронический бронхит и другие.

ФИТОТЕРАПИЯ

Существуют легенды о способностях спорыша излечивать бесплодие. Спорыш входит в состав множества лекарственных сборов, излечивающих гинекологические проблемы. Особенно он полезен при тяжелых менструациях, длительных кровотечениях.

Спорыш уничтожает в организме вредные микробы, снимает воспаление.



– **Для лечения малокровия** препараты из спорыша смешивают со свекольным соком. Если Вы страдаете анемией, то возьмите одну столовую ложку приготовленного сырья спорыша, залейте 250 миллилитрами кипящей воды, подержите в закрытой посуде один час, пропустите через сито. Отдельно приготовьте один стакан свекольного сока и объедините с полученным настоем спорыша. Принимать лекарство нужно по одной столовой ложке трижды в сутки за десять минут до трапезы. Курс лечения длинный, запаситесь терпением. На восстановление нормального состава крови уйдет не менее двух месяцев. Можно взять не чистый сок свеклы, а смешать его с одинаковыми количествами морковного сока и сока черной редьки.

– **Для лечения туберкулеза** готовят смесь из порошка спорыша, истолченной сушеной шкурки черной редьки и меда из гречихи. Препараты следует брать в одинаковых количествах по объему. Все нужно перемешать и подержать четыре дня. Затем пьют по одной чайной ложке каждые шесть часов, смешивая с козьим молоком.

– **Свежеполученный сок из спорыша отлично лечит нарывы и язвы.** Если же Вы страдаете трофическими язвами, то нужно добавить в этот сок немного меда и немного свекольного сока. В полученную жидкость насыпается немного гречневой или овсяной муки и делается тесто, которое налепливается на очищенные язвы на сорок восемь часов. Такое средство еще и снимет боль.

– **Если Вы страдаете камнями или песком**




в почках, мочевом пузыре, то попробуйте такое средство: две столовые ложки сухого сырья спорыша нужно залить стаканом кипящей воды и подержать двенадцать часов. Затем процедить и принимать по четверть стакана четырежды в сутки за десять минут до трапезы. Желательно добавлять в каждую порцию по два с половиной грамма лимонного сока. Одновременно с приемом спорыша следует пить много жидкости и принимать мочегонное средство.

– **Между прочим, спорыш можно кушать.** В наших широтах это совершенно не известно, а вот скандинавы и англичане очень любят добавить спорыша в салатик. Такие салаты очень показаны людям, перенесшим тяжелые болезни, добавление спорыша в салат изгонит паразитов из организма и поддержит Ваше здоровье.

– **А если Вы ярый приверженец здорового образа жизни,** тогда собирайте свежий спорыш, выдавливайте по одной столовой ложке сока и трижды в сутки пейте его до еды. Очень сильное средство для укрепления организма.

– **Для выведения камней** следует использовать такой рецепт: взять одну столовую ложку высушенной травы спорыша, заварить 250 миллилитрами кипящей воды, накрыть и подержать тридцать минут. Затем процедить и пить по одной столовой ложке утром, в обед и вечером независимо от приема пищи.

– В практике научной медицины **препараты спорыша назначают как кровоостанавливающее средство,** начиная с 3-4 дня после родов в течение 3-4 дней, пока не закончится инволюция (сокращение) расслабленной матки. Спорыш в этом случае заменяет токсичные препараты спорыньи. Используют спорыш как мочегонное и отхаркивающее средство.

– **В случае чрезмерного кровотечения при менструациях** – настой 1 ст. ложки травы на 1 стакане кипятка принимают по 1/4 ч. ложки 3-4 раза в день.

– **При бронхите** – настой 1 ч. ложки травы на 1 стакане кипятка принимают по 2 ст. ложки через каждые 2-3 часа.

– **В случае геморроидальных кровотечений** – настой 2-3 ст. ложек травы растения на 1 стакане кипятка принимают по 1/2 ч. ложки утром и вечером.

– **При почечнокаменной и мочекаменной болезни** – настой 1 ст. ложки травы на 1 стакане воды принимают по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

– **При желчнокаменной болезни, хроническом воспалении мочевого пузыря и гепатохолециститах** – отвар 3 ст. ложек смеси спорыша, зверобоя, травы и корня цикория, чистотела, березовых почек, цветков бессмертника, ромашки и календулы (по 1/2 ст. ложки каждого компонента) на 3 стаканах кипятка (варить 10-15 минут, затем настаивать в течение 1/2 часа) принимают теплым по 1/2 стакана 3 раза в день за час до еды на протяжении 1-2 мес.



В народной медицине спорыш используют при выпадении геморроидальных шишек, а также при выпадении прямой кишки – ошпаренную траву спорыша прикладывают к заднему проходу.

ЧЕМ ОПАСЕН НЕДОСЫП?

Стремительное течение времени сказывается на всем, в том числе и на количестве и качестве сна. Мы часто недосыпаем, не задумываясь, чем это грозит нашему измотанному вечной гонкой организму. А между тем регулярное недосыпание часто становится причиной болезней.

Продолжительность сна по сравнению с XIX веком ныне сократилась на 20%, то есть на полтора часа за ночь. Особенно резкий скачок сокращения сна произошел за несколько последних десятилетий. Виной тому технические инновации, которые вероломно выбили наш организм из естественного ритма. Современная техника, автомобили, сотовые телефоны, телевизору и в первую очередь компьютеры не только не делают нашу жизнь размереннее и спокойнее, но и значительно сокращают время отдыха. Словом, нет ничего удивительного в том, что большая часть землян в настоящее время страдает от недосыпа.



НЕДОСПАЛ И ЗАБОЛЕЛ

Но чем же так опасен недосып? Оказывается, недостаток сна повышает риск огромного количества заболеваний.

Так, люди, работающие ночью, особенно подвержены раку груди и кишечника. Возможно, это связано с тем, что искусственное освещение приводит к понижению секреции гормона мелатонина, который способен подавлять рост опухолевых клеток.

Из-за недосыпания на 40% возрастает риск желудочных и сердечно-сосудистых заболеваний, особенно у тех, кто работает в ночную смену. Еще одно последствие недосыпа — ожирение. Исследования показали, что среди тех, кто обычно спит меньше шести часов в день, тучных людей около 33%. Дело в том, что полноценный отдых помогает контролировать гастрономические порывы. Если отобрать у сна часдругой, в организме наступит гормональный беспорядок. Выработка снижающих потребление пищи и стимулирующих физическую активность мелатонина и лептина снижается. А производство их антиподов грелина и нейропептида Y, возбуждающих неуемный аппетит и заставляющих накапливать жир без всякой необходимости, наоборот, увеличивается. Прибавка в весе может появиться уже через неделю недосыпа. Впрочем, те, кто тратит на сон девять часов и более, страдают ожирением также не мало — в 26% случаев.



Меньше всех (22%) проблема лишнего веса знакома людям с нормальным режимом сна, однако таких, как отмечают ученые, оказалось совсем немного.

Постоянное недосыпание может способствовать развитию диабета или гипертонии. Недосыпание по 3-4 часа за ночь в течение недели отрицательно влияет даже на молодых здоровых людей: их организм начинает хуже справляться с перевариванием и усвоением углеводов и хуже переносить стрессы, появляются нарушения гормонального равновесия, ослабляется иммунная система, защищающая организм от инфекций. Особенно негативно регулярное недосыпание сказывается на женском организме. Ведь прекрасным дамам нужно быть не только здоровыми, но и красивыми. А те женщины, что экономят на сне, быстро набирают лишние килограммы, у них, несмотря на диеты, часто развивается ожирение, тускнеет и теряет свежесть кожа, перестают блестеть глаза, волосы секутся и плохо расчесываются. Мало спящие женщины стареют на 40% быстрее, чем их сверстницы, спящие 7-8 часов.

Да и в целом жизнь у тех, кто недосыпает, сокращается в среднем на 10 лет. Недосып провоцирует возникновение различных неврозов и фобий. И это происходит даже с теми людьми, которые регулярно занимаются спортом и дышат свежим воздухом. Это уж не говоря о том, что у тех, кто регулярно недосыпает, происходит разрушение нервной системы, падает коэффициент интеллекта, ослабевает реакция тела и мозга, человек начинает совершать разнообразные ошибки в работе.

Вспомните: именно те водители, что часто не досыпают, совершают большую часть аварий на дорогах.

СКОЛЬКО НУЖНО СПАТЬ?

Что и говорить, проблем со здоровьем недосып создает очень много. И чтобы их избежать, достаточно всего-то спать требуемое количество времени.

Но требуемое — это сколько?

Для большинства людей нормой является восьмичасовой сон. Однако кому-то требуется больше времени для сна, кому-то — меньше. Например, Уинстон Черчилль утверждал, что мужчине требуется 6 часов сна, мальчишке — 7, а женщинам и глупцам гораздо больше времени. Спорно, конечно! Но стоит ли обижаться? Тем более что последние исследования выявили несколько иную закономерность: наибо-

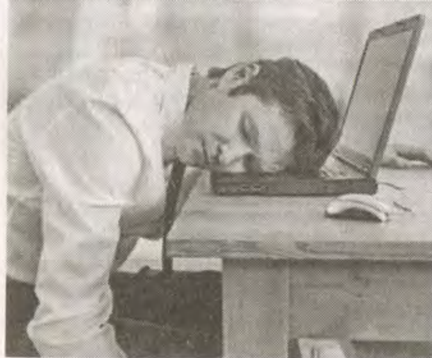
лее хорошее здоровье и более продолжительная жизнь оказалась у тех, кто спал 6,5-7,5 часа. У тех, кто спал 4,5 часа и меньше, жизнь укорачивалась в полтора раза, а те, кто спал 9,5 и больше часов, сократили свою жизнь в 1,7-1,9 раза. Поэтому ученые пришли к выводу, что каждый человек должен спать ровно столько, чтобы дать отдохнуть своему мозгу и телу, позволив восстановиться нервной системе, и просыпаться бодрым и полным сил. Другой вопрос: как это сделать?

ЭТАПЫ СНА

Прежде чем перейти к практическим советам, необходимо понять цикл сна, его фазы, которые принято выделять. Таких фаз 5:

- **первая стадия** дремоты с бессвязными зрительными образами, спонтанными сокращениями мышц, ощущением падения и т.п.;
- **вторая стадия** характеризуется небольшим понижением температуры тела, выравниванием дыхания, исчезновением зрительных образов (для 1 и 2 стадий характерно засыпание сознания, при этом подсознание еще бодрствует; более глубокий сон наступает в следующие периоды);
- **третья и четвертая — стадии** восстановительного сна, расслабляющего; глубокая погруженность делает трудным пробуждение на данных стадиях, проявляется дезориентация;
- **пятая стадия** парадоксального сна — активная стадия для нашего организма с возникновением ярких сновидений, повышением давления, теплоотдачи.

55% сна приходится на первую и вторую стадии, 20% принадлежит стадии парадоксального сна, и только 25% отводится на стадии, которые дают нам выспаться — третью и четвертую.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Сон напрямую связан с иммунной системой организма, а недосыпание грозит уничтожением иммунных клеток крови. Так, по крайней мере, утверждают американские медики.

СЕКРЕТ ЗДОРОВОГО СНА

Что можно сделать для нормального и полноценного засыпания. Вот лишь некоторые советы специалистов.

Во-первых, необходимо создать себе традицию отхода ко сну. То есть обеспечить повторяющуюся череду последних действий перед сном, установить постоянное время отхода ко сну и утреннего пробуждения.

Во-вторых, следует обязательно выполнять хотя бы минимальный комплекс спортивных упражнений в течение дня. Или иную физическую нагрузку. Только потрудившись днем, тело по-настоящему захочет отдохнуть ночью. Но помните, что интенсивность физических нагрузок, впрочем, как и любых активных действий, необходимо постепенно снижать перед сном.



Важно прекратить употребление кофеиносодержащих напитков за 4-6 часов до сна.

Последний прием пищи должен состояться минимум за 2-3 часа до сна. Прием же алкоголя в вечернее время, если у вас существует проблема с засыпанием, лучше вовсе исключить. Полезно также ограничить употребление любой жидкости непосредственно перед сном.

При трудном засыпании лучше отменить дневной сон, если таковой имеется. Хотя, с другой стороны, опыт предков показывает, что непродолжительный дневной сон (который практиковался не только в детских учреждениях, но и среди взрослого населения), только способствовал укреплению здоровья, восстановлению сил и повышению трудоспособности.

Для нормального, полноценного сна и легкого засыпания нужно научиться бороться с влиянием стрессов — самостоятельно или с помощью профессионалов. Мысли терзающие, особенно мысли о работе или о житейских невзгодах, очень часто не дают нам уснуть. Чтобы хорошо отдохнуть, надо создать комфортные условия для сна — немного проветрить помещение, приглушить свет и другие приборы. Возможно также использование специальных ароматических средств или аромаподушечек, при детальном изучении их воздействия, разумеется. Немаловажно также, по возможности, конечно, не использовать спальное место в течение дня для других целей, кроме сна.



При отсутствии засыпания в течение длительного времени следует встать с постели и заняться спокойной, размеренной, усыпляющей деятельностью. Например, чтением не слишком захватывающей книжки.

Но главное — стремитесь никогда не затягивать засыпание до 0.00. В идеале нужно укладываться в кровать не позже 22.00-23.00. Тогда приятное и легкое засыпание и полноценный, здоровый сон вам будут обеспечены.

ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Хаотические мысли мешают спокойно спать. Чтобы от них избавиться, надо сконцентрировать свое внимание на дыхании и без насилия над собой стараться его растягивать, делая медленный плавный вдох и такой же выдох. Это успокаивает, расслабляет и способствует засыпанию.

ИНФАРКТ: СЕРДЦЕ ПОД УГРОЗОЙ

Большинство из нас считают, что инфаркт им не грозит, но только до тех пор, пока он не случается. По какой причине у здорового, еще не пожилого человека, даже регулярно занимающегося спортом, вдруг начинаются сердечные проблемы?

Говоря научным языком, инфаркт миокарда — неотложное клиническое состояние, обусловленное некрозом участка сердечной мышцы в результате нарушения ее кровоснабжения. Острый инфаркт миокарда является прямым показанием к госпитализации в отделение интенсивной терапии или кардиореанимации. А если проще: сердечная мышца (миокард) по коронарным или венозным артериям должна получать достаточное количество крови, обогащенной кислородом. Но если в этих артериях накапливаются жировые вещества (пресловутые холестериновые бляшки), их просвет уменьшается, мышца испытывает дефицит питания, в результате чего может возникнуть ишемическая болезнь сердца и инфаркт миокарда. Очаг (или нескольких очагов) омертвения в сердечной мышце вызывает нарушение сердечной деятельности. Инфаркт возникает в кровеносных сосудах, когда они сужаются при атеросклерозе, а в месте сужения образуется тромб, который закупоривает сосуд и перекрывает кислород сердечной мышце, от недостатка которого она начинает отмирать.



В ЧЕМ ПРИЧИНА?

Процесс более или менее понятен, но по каким причинам возникает инфаркт? Работа сердца, как правило, усиливается при физическом и эмоциональном напряжении, а также во время болезни со значительным повышением температуры тела. При этом здоровые сосуды эластичны и способны расширяться и пропускать необходимое количество крови, а вот больные — нет. А когда сердечная мышца работает с напряжением, но остается при этом без питания, начинается омертвление тканей в отдельных местах.

На самом деле, ученые подсчитали, что имеется около 250 причин возникновения инфаркта! И как минимум не меньше факторов риска. Впечатляющая цифра, не правда ли? Однако основных предвестников инфаркта значительно меньше. Среднестатистическому гражданину достаточно знать, что наличие у него гипертонической болезни, подагры, сахарного диабета (или других заболеваний обмена веществ), атеросклероза, изменения свертываемости крови и нарушений жирового обмена способны спровоцировать инфаркт. Не последнюю роль, кстати, здесь играют физические и эмоциональные нагрузки. Сильный спазм сосудов, например, происходит при стрессе. Нередко в качестве главного провокатора выступает нездоровый образ жизни: малая двигательная активность, курение, неумеренное принятие алкоголя. Нельзя, к сожалению, сбрасывать со счетов и генетическую предрасположенность. Если в вашей семье кто-то перенес инфаркт, следует быть начеку.



КАК УЗНАТЬ НЕДУГ?

Распознать инфаркт миокарда не сложно. Типичное клиническое течение инфаркта доктора описывают так: «Боль, не зависящая от позы и положения тела, от движений и дыхания. Боль имеет давящий, душащий, жгущий или раздирающий характер с локализацией за грудиной, во всей передней грудной стенке с возможной иррадиацией в плечи, шею, руки, спину. Характерно сочетание с резкой общей слабостью, либо возбуждением, двигательным беспокойством». Нередко отмечаются и такие симптомы, как холодный пот на лице и верхней губе; бледность, иногда неузнаваемое выражение лица; затруднительное дыхание, при котором хочется сесть или полежать; неожиданное нарушение кровообращения, нередко сопровождаемое обмороком; панический страх смерти.

Обычно инфаркт миокарда возникает в области левого желудочка. Когда поражается весь ствол левой венечной артерии и его ветки, развивается обширный инфаркт миокарда. Что касается правого желудочка и предсердий, то там инфаркт возникает крайне редко.

Чаще всего инфаркт длится около восьми недель с момента приступа. Это первичный (острый) инфаркт. Если инфаркт развивается через восемь недель после первичного, то его называют вторичным.

Восстановительный период длится от 4 до 6 недель. В этот период больные, как правило, сохраняют работоспособность, хотя у них иногда случаются приступы стенокардии.

ТРИ ЩИТА ОТ ИНФАРКТА

В 2009 году смертность от сердечно-сосудистых заболеваний в Украине составляет 67%. Этот показатель в Европе в среднем в 3,5 раза ниже для мужчин и в 1,5 раза ниже для женщин. В чем же тут дело?



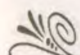
Большинство из нас воспринимают сердечно-сосудистые заболевания как роковое стечение обстоятельств. И мало кто задумывается (до возникновения болезни), что даже с такими сложными недугами, как болезни сердца, можно было бы справиться. Точнее, предупредить их. Понятно, что с такими факторами, как генетическая предрасположенность, пол, возраст, трудно бороться. Но даже если вы в «первой группе риска» — мужчина преклонного возраста, отец которого имел больное сердце, можно добиться положительных результатов в укреплении здоровья именно благодаря профилактике. Причем без каких либо специальных знаний и навыков.



Да и ничего нового вы от нас не услышите. Основа профилактики сердечно-сосудистых заболеваний — это правильное питание, разумно дозированная и регулярная физическая нагрузка, отказ от вредных привычек, таких как курение и неумеренное употребление алкоголя. То есть те самые три основных принципа здорового образа жизни.

Действительно, решающую роль в развитии сердечно-сосудистых заболеваний, как считают врачи, играет образ жизни. Неправильное питание, курение, низкая физическая активность и постоянные стрессы разрушающе действуют на организм. Каждый третий россиянин умирает от сердечно-сосудистых заболеваний. Одной из первейших причин болезней сердца является высокий уровень холестерина в крови. Чтобы его снизить, зачастую достаточно просто ограничить себя в потреблении жирных продуктов. Отказавшись от сала, колбасы, сливочного масла, заменив эти продукты на рыбу и легкие маргарины, можно избежать серьезных проблем со здоровьем.

Не курите, сократите потребление общего жира в основном за счет насыщенных жиров и холестерина, увеличьте потребление ненасыщенных жиров за счет овощей и рыбы, повышайте потребление свежих фруктов, овощей, злаков, уменьшите потребление калорий с целью достижения оптимального веса, будьте физически активными! И тогда шанс возникновения инфаркта станет ничтожно мал. Но если несчастье все-таки случилось и вас настиг инфаркт миокарда, ни в коем случае не занимайтесь самолечением! Такое тяжелое состояние, как инфаркт миокарда, требует безусловной и экстренной госпитализации. Домашние средства в данном случае могут только повредить, ибо приведут к потере драгоценного времени.



ИНФАРКТ МИОКАРДА

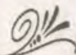
Инфаркт миокарда — не тот случай, когда можно надеяться на то, что «само пройдет». Даже при малейшем подозрении на инфаркт следует срочно обратиться за помощью к врачу. И даже если вы являетесь ярым сторонником народной медицины, лечения травами, вам придется смириться с медикаментозной терапией. А травы могут серьезно поспособствовать вашему скорейшему выздоровлению в качестве вспомогательного лечения. Но и их прием нужно обязательно согласовывать с лечащим врачом. Особенно это касается острого периода болезни. Лечение растениями при остром инфаркте миокарда может быть только вспомогательным. Экстракты, отвары, настои различных лекарственных трав могут только дополнять или временно замещать действие химических лекарственных препаратов! Скажем, вспомогательное лечебное действие препаратов боярышника будет заключаться в том, что он обладает сосудорасширяющим, успокаивающим действием и понижает артериальное давление. Препараты пустырника снижают артериальное давление, оказывают успокаивающее действие. Цветки и листья ландыша и адониса также обладают слабым кардиотоническим эффектом и благоприятно отражаются на состоянии больного.



ГОТОВИМ ЦЕЛЕБНЫЕ СБОРЫ

В остром периоде инфаркта миокарда, но только под наблюдением лечащего врача, можно применять следующие сборы:

- Хвощ полевой — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника 5 частей. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, настоять час и процедить. Пить по 1/3 стакана при сердечной слабости.
- Трава донника, цветы клевера, плоды боярышника, корень валерианы, трава лабазника, листья мелиссы, кипрея, лепестки цветков розы — в равных пропорциях. Все перемешать, 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана воды и нагревать на водяной бане в закрытой посуде 15 минут. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.
- Корень валерианы, лист мелиссы и трава тысячелистника — по 1 части, плоды аниса — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 1 час, про-



цедить. Пить 3-4 раза в день мелкими глотками по 1/3 стакана при сердечной слабости.

— Трава донника, корни девясила, побеги багульника, трава укропа, цветки бессмертника, трава чистотела, трава душицы — поровну. Измельчить. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2-3 минуты. Настоять 1 час, процедить. Пить по 1/4 стакана в теплом виде после еды.



— Листья вахты, цветы боярышника, цветы клевера, трава лабазника, трава душицы, корень одуванчика, листья мяты перечной, корни девясила, трава шалфея, трава чистотела — поровну. Все смешать, измельчить в порошок. 2 ст. ложки смеси залить 1,5 стакана кипятка и кипятить на слабом огне 3 минуты. Настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день в теплом виде после еды.

— Трава сушеницы болотной, цветы боярышника, трава пустырника — по 3 части, цветы ромашки аптечной — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка и настоять в течение ночи. Процедить и принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды при сердечной слабости, болях в области сердца и удушье.

ТРАВЫ ВОССТАНОВЯТ СЕРДЦЕ

В период восстановления, когда острый период остался позади, можно (опять-таки после консультации с доктором) переходить на фитосборы, способствующие восстановлению деятельности сердца.

— Листья сныти, листья вахты трехлистной, листы мелиссы, плоды рябины — поровну. Измельчить. 2 ч. ложки сбора залить 1,5 стакана кипятка, настоять в теплом месте 2 часа. Процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

— Трава мяты перечной, трава донника, цветки калины, трава сушеницы болотной — поровну. Измельчить, смешать. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана воды, настоять в термосе 3 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за полчаса до еды.

— Цветы календулы, цветы бессмертника песчаного, листья мать-и-мачехи, корневище валерианы, корневище дягиля, кора ивы белой, трава шалфея, трава лаванды — поровну. Измельчить, перемешать. 1 ст. ложку сбора залить 1,5 стакана кипятка, настоять в термосе ночь. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за час до еды.

— Цветы клевера, плоды боярышника, трава зверобоя, кора ивы белой, плоды фенхеля — поровну. Смешать. 1 ст. ложку измельченного сбора залить 1,5 стакана кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить в течение часа при комнатной температуре, процедить. Выпить за 3-4 раза в теплом виде.

РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

— Всем больным, перенесшим инфаркт миокарда, рекомендуется ежедневно выпивать по 1/2 стакана сока моркови с 1 ч. ложкой подсолнечного масла.




— При всех сердечных болезнях рекомендуется взять 10 г свежих облиственных стеблей петрушки, измельчить, залить 1 л белого или красного натурального виноградного вина, добавить 2 ст. ложки винного уксуса и кипятить на слабом огне 10 минут. Затем добавить в смесь 300 г меда и кипятить еще 5 минут. В горячем виде разлить по бутылкам, закупорить и после остывания держать в холодильнике. Принимать по 1-3 ст. ложки в день.

— При болях в сердце при ишемической болезни, а также после перенесенного инфаркта миокарда народная медицина рекомендует применять следующий состав: 5 головок чеснока, 5 лимонов с кожурой, 0,5 кг меда. Все измельчить на мясорубке, переме-



ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СЕРДЦА

— Жизнь после инфаркта идет в определенном, «сберегающем» ритме. Давшее уже однажды сбой сердце требует особого, можно сказать, нежного ухода. Но даже при соблюдении всех рекомендаций сердце инфарктника порой «пошаливает». На этот случай есть несколько полезных советов: Постарайтесь научиться ограничивать глубину дыхания. Выработайте привычку в случае опасности уменьшать глубину дыхания, одновременно напрягая мышцы живота. Потренируйтесь, лежа в постели. Этот простой прием замечательно помогает при болезненных ощущениях в области сердца.

— Можно с утра приготовить себе лекарство на весь день. Возьмите кусочек хлеба величиной с палец. Разрежьте его на 4 части и на каждую накапайте 2-4 капли настойки валерианы. Каждые четыре часа берите один кусочек в рот. Пожуйте и подержите несколько минут во рту, затем проглотите. Это нужно делать до полного исчезновения любых сердечных неполадок.

— При сильных сердечных болях возьмите в рот 1/4 ч. ложки настойки валерианы, но не глотайте сразу, а подержите во рту 5-10 минут. За это время вы успеете выпятить живот, уменьшить дыхание и сделать массаж меридиана сердца. Наружный ход меридиана сердца начинается в подмышечной впадине, проходит по локтевой стороне плеча и предплечья, как по левой, так и по правой руке, затем — по локтевому краю кисти, и заканчивается у ногтя мизинца. Направление потока в меридиане — от плеча к мизинцу. Очень полезно растирание меридиана от локтя к мизинцу, с усилием, до жара в руке. Закатите рукава и растирайте до появления тепла локтевой край предплечья и кисти вначале на левой, а потом на правой руке. Теперь найдите пульс на запястье, посчитайте частоту сердечных сокращений. Если сердце бьется часто и сильно, его нужно успокоить. Для этого массируйте медленно и сильно область запястья между первой и второй складочкой. Если пульс редкий и слабый, сердце нужно тонизировать. Для этого быстро и легко сдавливайте самый кончик мизинца у локтевого ложа, но будьте осторожны. Может подняться артериальное давление.

— Неплохо утром смочить ватку в настое валерианы и носить на груди весь день. Можно носить на груди в специальном мешочке кусочек корня валерианы и зубчик чеснока.

шать с медом, настоять 7 дней. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день натощак. Курс лечения — 2 месяца.

- При болезнях сердца и в постинфарктном периоде полезна картофельная диета: больному в течение дня дают до 1 кг вареного несоленого картофеля (5-6 приемов по 200 г). Для улучшения вкуса в картофель можно добавлять свежеприготовленную простоквашу.

- Общеукрепляющее средство при сердечных болезнях: 125 г измельченных плодов инжира, 250 г смолотых без семечек (но со шкуркой) лимонов, 250 г меда и 50 г водки, все размешать деревянной ложкой и хранить в холодильнике. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

- В стакане березового сока растворить 1 ст. ложку меда и сок половины лимона. Выпить в один прием небольшими глотками утром натощак при гипертонической болезни, водянке, сердечных отеках, бессоннице.



БОЛЕЗНЬ УШЛА — ЖИЗНЬ ПРОДОЛЖАЕТСЯ!

Инфаркт в последние годы «молодеет», и все чаще сердечный приступ укладывает на больничную койку молодых и энергичных мужчин. К сожалению, людям после инфаркта приходится надолго распрощаться с некоторыми радостями прежней жизни. Страх повторения инфаркта меняет привычки человека, лишает его уверенности в себе, заставляя избегать любых физических нагрузок. В том числе и секса. По статистике только четверть мужчин, перенесших инфаркт миокарда, продолжают заниматься любовью так же часто, как и раньше. Половина переживших инфаркт значительно снижают частоту своих половых актов. А оставшаяся четверть мужчин полностью отказывается от сексуальных отношений. Но оправдано ли воздержание?

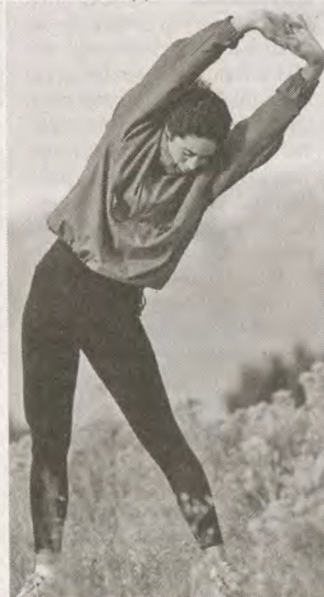
Врачи уверены в том, что большинство пациентов с заболеваниями коронарных сосудов сердца способны продолжать сексуальную жизнь, не подвергаясь особому риску. Более того, отказ от любовных игр не только увеличивает риск развития импотенции, но и вселяет неуверенность в себе, вгоняет в депрессию и тоску. Секс — проверенное лекарство от тревоги. После перенесенного сердечного приступа врачи рекомендуют воздерживаться от активных сексуальных отношений всего 2-3 месяца. Возобновляя прерванные сексуальные отношения, первое время стоит уделять больше внимания любовным ласкам. И, конечно же, существуют и некоторые ограничения, которые приходится учитывать в своей личной постинфарктной жизни. И их несложно запомнить:

- Занимайтесь сексом только в комфортной и знакомой обстановке с любимым человеком. Откажитесь от секса, если устали или что-то вас сильно беспокоит.
- Не наедайтесь перед тем, как лечь в постель, не взбадривайте себя алкоголем.
- Выбирайте любовные позиции, не требующие больших усилий.
- Строго выполняйте рекомендации врача по приему лекарств.

ГИМНАСТИКА ПОСЛЕ ИНФАРКТА

Многие программы по реабилитации предлагают упражнения, специально разработанные для пациентов, восстанавливающихся после инфаркта миокарда. Предлагаем вам комплекс упражнений, разработанный медиками для того, чтобы не допустить повторного инфаркта. Этот комплекс особенно рекомендуется для лиц до 50 лет.

- Лежа в постели на спине, поднять руки вверх, захватив спинку кровати. Подтянуться, отводя голову назад (углубляясь в подушку), ноги выпрямить, носки оттянуть. Повторить 5-6 раз.
- Сидя в постели, отводя руки назад, поднимать голову, стараясь при этом как можно сильнее выпрямить спину и свести лопатки. Повторить 5-6 раз.
- Стоя, руки вдоль туловища, ноги на ширине стопы. На счет 1-2 поднять руки вверх, приподняться на носках, подтянуться. На счет 3-4 вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.
- Стоя, махи прямыми руками вверх-вниз. Повторить 8-10 раз.
- Стоя, руки на поясе, ноги на ширине стопы. Делать махи ногами вперед-назад. Повторить по 4-5 раз каждой ногой.
- Стоя, руки на поясе. На счет 1-2 наклон вперед (выдох), на счет 3-4 подняться (вдох). Повторить 8-10 раз.
- Стоя, руки на поясе. На счет 1-2 руки поднять вверх, на счет 3 опустить руки дугами вниз назад, ноги слегка согнуть. На счет 4-5, продолжая движение рук назад, туловище наклонить вперед, ноги выпрямить. На счет 6 руки начинают движение вперед, ноги немного согнуть, туловище выпрямить (положение полуприседа). На счет 7-8 руки дугами поднять вверх, ноги выпрямить, подтягиваясь вверх, приподняться на носках и вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
- Стоя, руки выпрямить перед грудью. На каждый счет делать рывковые движения прямыми или согнутыми в локтях руками. Повторить 8-10 раз.
- Стоя, руки вдоль туловища. Приседания, в момент приседания одна рука за головой, другая на поясе. При следующем приседании поменять положение рук. По- вторить 8-10 раз.
- Стоя, руки на поясе. Круговые вращения тазом (влево, вперед, вправо, назад). Повторить по 4-5 раз в каждую сторону.



- Стоя, руки на поясе. Насчет 1-2 развести руки в стороны и слегка повернуться вправо (вдох), на счет 3-4 вернуться в исходное положение (выдох). Повторить по 3-4 раза в каждую сторону.
- Стоя, ноги вместе, руки на поясе. Подскоки на месте. Ноги вместе — врозь. Ноги вместе — одна нога вперед, другая назад. Выполнять в течение 30-40 секунд. Затем перейти на быстрый шаг.

Закончить комплекс выполнением дыхательных упражнений в течение 2-3 минут.

СЕРДЦЕ МУЖЧИНЫ — НЕ КАМЕНЬ

Практика показывает, что у мужчин молодого и среднего возраста заболевания сердечно-сосудистой системы встречаются в два раза чаще, чем у женщин. Более того, мужчинам эти недуги достаются в самой тяжелой форме. Например, инфаркты мужчины переживают гораздо тяжелее, да и смертность от них у представителей сильного пола, к сожалению, выше. Но почему именно мужское сердце оказывается таким уязвимым?

ЧЬЯ ВИНА?

По статистике мужчины в 2-3 раза чаще и на 10-20 лет раньше, чем женщины, «зарабатывают» патологические изменения в сердечно-сосудистой системе и умирают от инфарктов и инсультов.

Раньше ученые склонны были обвинять в этом постоянные стрессы, сигареты и алкоголь. Однако последние исследования кардиологов показали, что возникновение сердечно-сосудистых заболеваний у мужчин прежде всего связано со снижением уровня тестостерона и увеличением доли женских гормонов — эстрогенов. В норме мужской организм продуцирует в 10 раз меньше эстрогена и в 10 раз больше тестостерона, чем женский. С возрастом процесс выработки андрогенов у мужчин постепенно замедляется — после 30-40 лет уровень тестостерона снижается примерно на 1-2% в год. И в возрасте 80 лет уровень тестостерона составляет в среднем около 40% от нормального уровня гормона для мужчины 25-летнего возраста. Причем процесс снижения количества тестостерона ускоряется очень легко — мужской гормон не терпит излишней полноты, он буквально растворяется в жировой ткани. Ферменты в избыточной жировой ткани в повышенных количествах превращают мужские половые гормоны в женские.



В противовес благотворному влиянию эстрогенов на женское сердце у мужчин с самыми высокими концентрациями эстрона и эстрадиола риск развития сердечно-сосудистых заболеваний оказался в пять раз выше, чем у испытуемых с низким уровнем эстрогенов. А это означает, что даже незначительный перебор эстрогена, главным поставщиком которого в организме мужчины является подкожно-жировая клетчатка, и недостаток основного мужского гормона тестостерона являются одними из первостепенных факторов возникновения инфарктов и инсультов.

УДЕЛ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

Основными мужскими качествами считаются сдержанность, настойчивость и профессиональная успешность. Это то, что требует от представителей сильного пола общество. Мы любим и уважаем «настоящих» мужчин, которые достигли профессиональных высот, при том никогда не жалуются, всегда спокойны и невозмутимы. Но именно люди, обладающие этими качествами, чаще других подвержены болезням сердечно-сосудистой системы. Не случайно среди больных с инфарктом миокарда часто встречаются люди, достигшие успехов в работе, нередко занимающие высокие посты. Подобный тип поведения повышает возможность встречи со стрессовыми ситуациями, а свойственные таким людям неумение расслабляться и склонность подавлять эмоции делают их уязвимее для сердечно-сосудистых заболеваний.

ПРОФИЛАКТИКА ДЛЯ МУЖЧИН

Чтобы уменьшить риск развития сердечно-сосудистых болезней, мужчинам нужно, прежде всего, изменить стиль жизни. Следите за режимом дня, высыпайтесь, планируйте свой день и контролируйте нагрузки. Старайтесь не планировать на один день сразу несколько важных дел. Следите и за своей двигательной активностью. Найдите время для активного отдыха, физических упражнений, прогулок. Измените характер питания. Как это ни трудно, постарайтесь обойтись без продуктов, богатых животными жирами и холестерином, а также уменьшите потребление соли. Если вы пытаетесь расслабиться или снять стресс с помощью сигареты, имейте в виду, это — иллюзия. Курение приводит к повышенной реактивности сердечно-сосудистой системы в ответ на стресс. Но главное, контролируйте стрессовые ситуации, а точнее свою реакцию на них. Не стоит подавлять эмоции или «срывать» их на близких и подчиненных. Иногда достаточно понять себя, немного изменить стратегию поведения, и ситуация изменится к лучшему.



ПОРА К ВРАЧУ!

Сердечно-сосудистые заболевания, как и многие другие, лучше лечить на ранних стадиях. Но с мужчинами и тут возникают проблемы: часто, занятые бесконечными делами, они и не подозревают, что больны. Но существует целый ряд тревожных сигналов, при появлении которых обязательно надо обратиться к кардиологу. Среди них:

— Сжимающая боль за грудиной или в левой половине грудной клетки, возникающая при физической нагрузке.

— Ощущение нехватки воздуха при физической нагрузке.

— Повышение артериального давления.

— Упорная или часто повторяющаяся головная боль.

— Ощущение перебоев в работе сердца, сердцебиений, особенно если они внезапно возникают и прекращаются.

— Головокружения, обмороки, ощущение, что ноги и руки холодные даже при нормальной температуре воздуха.

Я ЛЕЧУСЬ ТАК!



СОКОТЕРАПИЯ ПРОТИВ ИНФАРКТА

«Много писать об инфаркте не стоит. Кто не слышал про сильных, здоровых людей, ставших в одночасье развалинами. Моя история очень похожа, наверно, на многие другие.

С самой молодости я следил за своим здоровьем, занимался спортом, старался правильно питаться, хотя получалось не всегда. Особенное удовольствие доставляли бег трусцой и купание летом, вплоть до глубокой осени, когда вода уже становится совсем холодной, и лыжные походы в зимние месяцы. Благодаря всему этому почти полвека был здоров как бык, даже насморка никогда не бывало. Но судьба, видно, решила испытать меня на прочность. В пятьдесят с лишним я получил инфаркт. Ничего, казалось бы, не предвещало такого развития событий. Конечно, к полувековой дате интенсивность моих спортивных занятий несколько снизилась, но полностью я их не прекращал никогда. Скорее всего, да и врачи разделяют мое мнение, сказалось постоянное нервное напряжение и сменный суточный график, связанные с работой. Но, слава богу, жизнь продолжалась. Благодаря усилиям врачей, а они мне попались очень квалифицированные, и моему все же крепкому организму встал на ноги я достаточно быстро.

А поделиться хочу не способом самостоятельного лечения инфаркта, а очень хорошим средством, помогающим восстановиться после приступа. Мне, например, помогло очень. По совету лечащего врача буквально с первых дней болезни я начал пить сок, приготовленный из свежей молодой моркови, по половине стакана 2-3 раза в день. Такое природное лекарство значительно ускорило процесс выздоровления.

Мало того, сразу по возвращению из санатория я начал потихоньку возвращаться к спорту. Поначалу нагрузки были минимальные, но постепенно увеличивались. Большинство людей, перенесших инфаркт, насколько я слышал, боятся повторения и ограничивают себя до конца дней. У меня сейчас все немного по-другому, вот уже девять лет минуло с момента моего приступа, а я абсолютно полноценный человек — мне доступны достаточно серьезные физические нагрузки, сердце совершенно не беспокоит. И добиться такого результата помогло желание жить, хороший врач и морковный сок.

Иваненко И.Н.





СЕРДЦЕ МОЖНО УКРЕПИТЬ

«Когда у меня начались проблемы с сердцем, я впала в депрессию. Считала, что все очень серьезно и теперь мне только и остается, что измерять давление, принимать таблетки и ходить по врачам. Думала даже с работы уходить, работаю я в финансовом отделе крупного предприятия, и больных у нас «не любят». Да и разве можно полноценно работать, когда состояние такое, что только и жди удара. Но сейчас я понимаю, как была не права. Ведь наше сердце — это не что иное, как просто мышца. А значит, ее вполне реально укрепить, как и любые другие наши мышцы. Только вот способы укрепления мышцы сердечной отличаются от прочих. Я в свое время серьезно озаботилась этим вопросом, перечитала, наверное, все, что написано о сердечных болезнях в последние годы.



И вот к какому выводу я пришла: болезни сердца встречаются чуть ли не чаще всех прочих, но и способов их лечения тоже очень много. Расскажу о тех, что использовала лично я и результатами которых осталась вполне довольна.

Чтобы больное сердце меньше беспокоило, чтобы исчезли боли, неуверенность и слабость, попробуйте провести курс лечения обыкновенным изюмом.

— Я использовала такой рецепт: возьмите 2 кг изюма без косточек, хорошо промойте частями под теплой водой, затем ополосните водой холодной. Просушите на чистой ткани и переберите. Подготовленный таким образом изюм съедайте натощак строго по 40 штук. Завтракайте через полчаса-час. Продолжайте лечение, пока не съедите первый килограмм.

— Второй килограмм нужно принимать по такой схеме:

1-й день — 40 ягод, 2-й день — 39 ягод, 3-й день — 38 и т.д. до 10 ягод. Курс лечение проводят 1-2 раза в год.

— Также в пору сбора урожая можно провести курс лечения смесью соков свеклы и яблок. Рецепт соковой смеси: отожмите сок через соковыжималку, дайте отстояться 2 часа и добавьте яблочный сок. Пейте по 2-3 стакана в день. Хорошо помогает и такая смесь: сок свеклы, мед в соотношении 1:2 и сок одного лимона. Принимать по полстакана через час после еды. Хранить в холодильнике.

Но вернусь к тренировке сердечной мышцы. Оказывается, для сердца очень полезны длительные прогулки пешком. Я узнала об этом от своей подруги, мужу которой врач после инфаркта рекомендовал каждый день ходить пешком. Я взяла этот совет на заметку и тоже приступила к ежедневным прогулкам, но так как выделить время для этого было невозможно, я гуляла по дороге на работу и домой: шесть автобусных остановок и столько же обратно. Постепенно так вошла во вкус, что стала выходить из дома пораньше и шла на работу по обходному пути — через парк, так приятно утром подышать свежим воздухом.

Сейчас я понимаю, что тогда с помощью народных методов и ежедневных прогулок я смогла уйти от сердечного приступа. И спустя год мое давление стабильно держится в норме, не подскакивает. А недавно сделала ЭКГ, так доктор, увидев результаты, здорово удивилась: сравнила с прошлогодними и даже не сразу поверила, что это результаты одного и того же человека. Вот так бывает!

Орлова Н.Т.

КОРОЛЬ ОВОЩЕЙ — ШПИНАТ

Именно так несколько веков назад назвали шпинат арабские учёные. Зеленая масса шпината стала популярной в Америке, а после и во всем мире благодаря одному из первых продакт-плейсментов истории кино и мультипликации. Сериал про моряка Папая, его любовь к Олив Оил (оливковому маслу) и силу из шпината — заказной, но все же расхваливает силу зеленой травки не зря.



Шпинат — однолетнее двудомное растение семейства маревых. Стебель травянистый, прямостоящий, листья округлые, очередные, в первый период вегетации сближены в виде розетки. Выращивают шпинат в открытом грунте всех зон, так как он скороспел, холодостоек и достаточно высокоурожаен для зелёной культуры. Продукцию получают в течение всего лета при посеве в 2-3 срока. Семена шпината прорастают уже при низкой температуре, и в фазе розетки он выносит заморозки до -6-8 градусов С. Корневая система растения слабо развита и располагается на глубине 20-25 см, поэтому оно нуждается в высокой влажности почвы. Недостаток влаги и слишком сухой воздух способствуют быстрому старению растения. При уборке шпинат выдёргивают с корнем и реализуют в тот же день, не допуская увядания зелени.

ВКУСНО И ПОЛЕЗНО!

Шпинат доступен круглый год: зимой — мороженый или консервированный, летом и весной — свежий, прямо с грядки. Естественно, второй вариант гораздо полезнее первого. Стоит приглядеться к этой травке поближе.

Шпинат — прекрасный источник железа, необходимого нам для правильного кроветворения и очистки организма. Правда, количество этого элемента в шпинате несколько преувеличено: первый исследователь этого растения забыл поставить десятичную запятую, а позже швейцарский профессор подтвердил результаты своими данными об из-

учении сухого шпината. Но в сухом растении концентрации железа была выше только из-за отсутствия воды. В обычном, свежем шпинате железа не 35 мг, а всего 3, 5 мг. Причем более низкая концентрация даже лучше воспринимается организмом. Ошибку заметили в 1937 году, но официально миф о «супержелезном» шпинате был опровергнут в 1981 году.

Впрочем, такой удар по репутации не сильно навредила шпинату. Его по-прежнему называют «королем овощей» и «метлой желудка»: он возбуждает деятельность поджелудочной железы и стимулирует работу кишечника, ценится за высокое содержания растительного белка, провитамина А, витаминов С и группы В.

Он полезен в питании при заболеваниях нервной системы, вегетососудистой дистонии, истощении, диабете и обладает тонизирующим и противовоспалительным действием.

Так что шпинат — вкусная и полезная травка, которую стоит включать в свой рацион. Тем более что он прекрасно вписывается в салатные смеси, хорошо сочетается с мясом и рыбой, может стать частью утреннего омлета или основой для вкусного соуса к пасте.

КАК ВЫБИРАТЬ И ХРАНИТЬ?

Существует условное разделение шпината на две подгруппы. Толстые крепкие листья, которые нужно отваривать или тушить, и которые замораживают в промышленных масштабах — это «зимний» шпинат. Светлозеленые молодые листики, с корней или без, доступны с апреля по октябрь и их называют «летний» шпинат.

Покупая шпинат, пощупайте его: если листики ярко-зеленые и при нажатии хрустят, он свежий. Готовить шпинат нужно очень быстро: он плохо переносит хранение и с каждым часом теряет полезные свойства. Так что выбирайте лучше тот, что с корнями и храните в холодильнике, обернув мокрым полотенцем, не дольше 2-х дней.



ВНИМАНИЕ!

Но, употребляя шпинат в пищу, следует помнить, что блюда из него, если хранить их в тёплом месте, спустя 24-48 часов могут стать причиной отравлений, особенно опасных для детей. Дело в том, что в тепле под влиянием особых микробов в пище из шпината образуются азотнокислые соли, довольно ядовиты. При попадании в кровь они образуют метгемоглобин и выключают из дыхания эритроциты. При этом у детей спустя 2-3 часа появляются синюшность кожных покровов, одышка, рвота, понос, возможно, и потеря сознания.

ЧТО ПРИГОТОВИТЬ?

САЛАТ ИЗ ШПИНАТА ПО-МАДРИДСКИ

Шпината — 500 г, масла растительного — 30 г, уксуса — 10 г, яйца — 2 шт., перец молотый черный, соль.

Взять листья шпината и подготовить их удалив крупные прожилки из них. Шпинат нарезать крупными кусочками, ошпарить кипятком, охладить и отжать. Затем к зелени добавить по вкусу соль и перец и заправить ее растительным маслом, уксусом. Перед подачей можно украсить дольками вареных яиц.



ПИРОГ С КУРИЦЕЙ, ТВОРОГОМ И ШПИНАТОМ

Для теста: мука — 350 г, разрыхлитель — 1,5 ч.л., сливочное масло — 125 г, яйцо — 2 шт., сливки (жирные) — 3 ст.л., соль — 1/3 ч.л.

Для начинки: шпинат — 250 г, творог — 250 г, мускатный орех — 1 ч.л., яйцо (желток) — 1 шт., курица (грудки, без кожи) — 500 г, зелёный лук (измельчённый) — 2 ст.л., соль, чёрный перец (молотый) — по вкусу.

Приготовить тесто. Размягчённое масло взбить добела. Добавить яйца и сливки. Муку, разрыхлитель и соль просеять горкой на стол. Сделать в середине горки углубление и постепенно влить сливочно-яичную смесь. Замесить мягкое тесто, скатать в шар, завернуть в плёнку и убрать в холодильник на 1 час.

На присыпанной мукой поверхности раскатать 2/3 теста в тонкий пласт. Прямоугольную или квадратную форму для выпечки (у меня 20х20) смазать маслом и положить пласт теста. Поставить в холодильник на 30 мин (пока будете готовить начинку).

Шпинат промыть, обрезать черешки, положить в кастрюлю и готовить без добавления воды на медленном огне, пока листья не подвянут. Переложить в дуршлаг и, прижимая руками, дать стечь всей жидкости. Творог смешать с мускатным орехом и желтком, приправить солью и перцем.

Грудки нарезать тонкими полосками. На дно формы с тестом разложить одну треть кусочков курицы. Сверху выложить половину творога, посыпать зелёным луком и шпинатом. Повторить слои, закончив кусочками курицы.

Разогреть духовку до 180°С. Раскатать отложенный кусочек теста и положить поверх пирога. Плотно прижать края и отрезать излишки теста. Проколоть верх теста вилкой и запекать в духовке.

СУП ИЗ СВИНИНЫ СО ШПИНАТОМ И ГРИБАМИ

Свинина (постная) — 300 г, вода — 1,5 л, сливочное масло — 4 ст.л., грибы — 200 г, морковь — 1 шт., шпинат — 100 г, яйцо — 2 шт., сметана — 2 ст.л., зелень, соль, перец — по вкусу.



Мясо нарезать брусочками и обжарить в кастрюле с разогретым жиром. Добавить мелко нарезанные грибы, тертую морковь, слегка поджарить, добавить кипящую воду, соль и варить 20 минут. Добавить мелко нарезанный шпинат. Проварить суп.

Подавать, раскладывая в каждую тарелку по два кружочка крутого яйца, сметану, зелень.

БЛИНЧИКИ СО ШПИНАТОМ И БЕКОНОМ

Для теста: мука — 1/2 стакана, шпинат — 125 г, сыр (натертый) — 1/4 стакана, молоко — 1 стакан, яйцо — 1 шт., томатная паста — 1/2 стакана, перец и соль — по вкусу.

Для начинки: бекон — 100 г, шпинат — 125 г, яйцо — 3 шт., молоко — 1/4 стакана, сыр (натертый) — 1/4 стакана, перец, соль — по вкусу.

Для приготовления теста все составляющие смешать в миксере в течении 3-4 минут до получения однородной массы. Тесто накрыть и оставить на 10 минут. Для приготовления начинки бекон мелко нарезать, поставить в микроволновую печь на 3 минуты при уровне мощности 70% или подержать 5 минут на слабом огне.



Добавить шпинат, посолить, поперчить и растереть до получения однородной массы. Добавить яйца, молоко и натертый сыр. Поместить в микроволновую печь на 3-4 минуты при уровне мощности 50%, перемешивая через каждую минуту (или подогревать на слабом огне до тех пор, пока смесь не загустеет и не начнет отставать от ложки). Выпекать блинчики с каждой стороны на хорошо разогретой сковороде. На готовые блинчики выложить приготовленную начинку, свернуть их трубочками, положить на сковородку. Поместить на 3 минуты в микроволновую печь при уровне мощности 70% или на 7 минут в духовку при температуре 180°С.

ВНИМАНИЕ!

Учитывая всё это, употреблять в пищу надо только свежеприготовленные шпинатные блюда. А при болезнях печени и подагре нельзя есть даже и свежеприготовленные блюда из шпината.

СМОРОДИНА — ЯГОДА ЗДОРОВЬЯ

Ягоды черной смородины обладают лечебными свойствами, их применяют при анемии, нарушении обмена веществ, атеросклерозе, гипертонии, а также болезнях почек.

Свежие и сушеные ягоды используют как потогонное, мочегонное средство, а также применяют при расстройствах пищеварения. Благодаря высоким антисептическим свойствам черной смородины сок, разбавленный водой, используют для полосканий при ангинах и пьют при простуде. При сильных головных болях принимают по 1/4 стакана сока три раза в день.

Витамин С хорошо сохраняется в перетертой смородине, если на одну часть измельченных ягод взять две части сахара.

Ягоды черной смородины содержат витамины группы В, Р, провитамин А (каротин до 3 мг%), сахара, пектиновые вещества, фосфорную кислоту, эфирное масло, дубильные вещества, витамин К, каротин, она богата солями калия, магния, содержит также соли фосфора и железа. Витамина С в смородине больше, чем в лимоне. Чтобы обеспечить организм суточной нормой витамина С достаточно съесть 2-3 ложки смородины или среднего размера лимон.

ЖЕЛЕ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ



На 1 кг протертой массы — 600-700 г сахара.

Зрелые ягоды промыть, положить в кастрюлю, добавить воду и поставить на огонь. Когда температура достигнет 70°С, ягоды быстро протереть через сито, добавить сахар, поставить массу на огонь, довести до кипения, выдержать 10 минут. Затем разлить в банки, охладить, накрыть пергаментной бумагой и завязать.

Настой смородины применяемый при анемии, нарушении обмена веществ, атеросклерозе, гипертонии, а также болезнях почек: взять 4 столовые ложки свежих ягод, растереть, залить двумя стаканами кипятка и настоять 1-2 часа. Охладив, выпить в 2-4 приема в течение дня. Употреблять сок свежих ягод полезно при язве желудка, гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока: пейте по 50 граммов три раза в день

СМОРОДИНА МАРИНОВАННАЯ

Подготовленные крупные ягоды черной смородины плотно укладывают в стерилизованные банки и заливают маринадом. На дно банки или в маринад кладут специи в следующих количествах: на 1 л маринадной заливки — 3-4 шт. гвоздики, 3-4 горошины душистого перца, одну палочку корицы ломаной или чайную ложку порошка.

На 10 банок вместимостью 0,5 л готовят 2,2 л маринадной заливки. Заливка готовится следующим образом: в кастрюлю наливают 1,4 л воды, добавляют 940 г сахара, смесь нагревают до кипения, после полного растворения сахара ее фильтруют, вновь нагревают до температуры 85-90 °С, вливают 15 г 80% -ной или 200 г 6%-ной уксусной кислоты. Горячим маринадом заливают банки до верха, накрыв крышками, и помещают в емкость с водой, нагретой до температуры 60-70 °С, для пастеризации. Время пастеризации при 85°С для банок вместимостью 0,5 л — 15 мин, 1 л — 20 мин. По окончании обработки банки герметически укупоривают, переворачивают вниз горлышком и охлаждают.

СОВЕТ! Можно также мариновать белую или красную смородину. Грозди смородины укладывают в банки, а на дно и по бокам банки помещают небольшие листочки смородины, которые на фоне ягод придают готовому продукту привлекательный вид.

СЫРОЙ ДЖЕМ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

На 1 кг ягод — 2 кг сахара.

Перебрать ягоды, удалить стебельки и по возможности засохшие чашечки цветка, затем промыть, несколько раз погрузив в большое количество воды (при этом вся примесь и мусор всплывут). Как только ягоды просохнут, ссыпать в эмалированную кастрюлю, добавить сахар и, перемешав, измельчить деревянной толкушкой. Не пользуйтесь мясорубкой, в этом случае пюре дольше хранится и в нем остается больше витамина С. Полученное пюре переложить в чистые сухие банки, лучше маленькие, чтобы содержимое банки можно было съесть, не сохраняя неделями. Сверху насыпать немного сахара, закрыть плотной бумагой или любыми крышками. Позаботьтесь, чтобы и руки, и посуда были безупречно чистыми, иначе джем быстро прокиснет. Хранить банки в темном прохладном месте.



ВАРЕНЬЕ ИЗ ЗЕЛЕНОЙ СМОРОДИНЫ

На 400 г ягод — 800 г сахара, 1 стакан воды.

Зеленую смородину вымыть в холодной воде. В кастрюлю положить несколько вишневых листьев, залить водой, вскипятить. Когда вода позеленеет, листья достать и в кипяток на минуту всыпать ягоды. Затем откинуть ягоды на решето, облить холодной водой и, положив в воду со льдом, оставить так на несколько часов, чтобы ягоды окрепли. Потом воду слить. Приготовить сахарный сироп, прокипятить, всыпать ягоды и довести до кипения три раза, каждый раз снимая таз с огня на 2-3 минуты, чтобы снять пену. Потом доварить до готовности на самом легком огне. Дать варенью остыть, не накрывая его крышкой. Затем разложить в небольшие банки, закрыть вощеной бумагой и завязать.

КИСЕЛЬ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ С КРЫЖОВНИКОМ

Крыжовник — 1 стакан, черная смородина — 1 стакан, вода — 2 стакана, крахмал — 1 ст.л.

Ягоды перебрать, промыть, залить 1 стакан кипятка и проварить 5 мин. Протереть через ситечко. Долить остальную воду, прокипятить. Развести крахмал в 1/2 стакана воды. Влить раствор медленной струей в кипяток с протертыми ягодами, все время помешивая, подсластить.

Разлить по чашкам, дать остыть.

ПИРОГ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Для теста: мука — 1 стакан, сухари белые (молотые) — 1 стакан, сахар — 1/2 стакан, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 125г, ванилин — по вкусу, соль — 1 щепотка, сода — 1 щепотка

Для начинки: смородина чёрная — 600 г, изюм — 5 г, сливки или коньяк — 4 ст.л., творог — 200 г, яйцо — 2 шт., крахмал — 2 ст.л.

Для смазывания: яйцо — сколько уйдет.

Приготовить песочное тесто по обычной технологии. Отделить 2/3 всего количества, разложить его ровным слоем по дну смазанной маслом разъемной формы.

Смешать черную смородину (немного самых красивых ягод отложить) с изюмом, добавить сахарный песок. Залить сливками или коньяком. Соединить с растертым творогом, яйцами и крахмалом.

Начинку выложить на тесто, сверху красиво уложить крупные ягоды смородины. Оставшееся тесто раскатать в тонкие жгутики, которыми украсить верх пирога. Украшения из теста смазать разболтанным яйцом.

Пирог поставить в заранее нагретую духовку и выпекать на среднем огне 50 мин. Готовый пирог охладить и посыпать сахарной пудрой.



КЕКС С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

Взбить 100 г маргарина с 1 ст. сахара, ввести 4 желтка, цедру 1 лимона, 1/2 ст. молока, 100 г муки. Далее ввести 4 взбитых белка и еще 150 г муки. Размешать аккуратно до однородности. Выложить 3/4 теста в смазанную жиром и подпыленную мукой форму. Вымытую подсушенную смородину обвалять в панировочных сухарях и равномерно распределить по тесту. Слегка прикрыть сверху оставшимся тестом. Выпекать при температуре 200оС до готовности. Готовый кекс посыпать сахарной пудрой.

КЛАФУТИ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

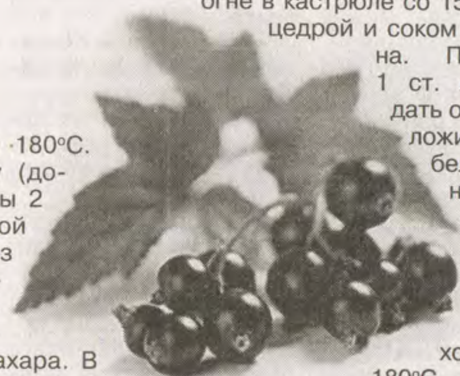
Разогреть духовку до 180°С. Маслом смазать форму (достаточно большую, чтобы 2 банки консервированной черной смородины без жидкости 400 г поместились в один слой). Положить в форму смородину и посыпать 50 г сахара. В миске смешать 125 г муки и щепотку соли, добавить 50 г сахара и постепенно вбить 3 яйца. Затем добавить ваниль и медленно долить 300 мл молока, постоянно помешивая, чтобы не образовывалось комков. Залить получившейся смесью ягоды и запекать около 35-40 мин до золотистого цвета. Палочка или нож, воткнутый в пирог должен выходить чистым.

БЛИНЫ С ЧЕРНОЙ СМОРОДИНОЙ

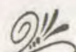
Испечь 10 блинов. Почистить и порезать 450 г яблок. Положить их в кастрюлю, добавить 225 г черной смородины и 2-3 ст.л. воды. Накрыть крышкой и готовить 10-15 минут на маленьком огне. Добавить 2 ст.л. сахара. Положить начинку на каждый блин, свернуть. Подавать со сметаной с орехами или кунжутными семечками.

ДЕСЕРТ ИЗ ЧЕРНОЙ СМОРОДИНЫ

Очистить 450 г смородины от веточек и отварить на медленном огне в кастрюле со 150 мл воды, цедрой и соком 1 апельсина. Подсластить 1 ст. л. меда и дать остыть. Разложить 225 г белых хлебных крошек на противне и подсушить или запечь в духовке при 180°С в течение 20 мин, пока они не станут хрустящими и золотистыми. Охладить, затем перемешать с 25 г сушеного кокоса, 50 г порезанного фундука и 50 г сахара. В 4х высоких бокалах выкладывать слоями ягоды и крошки. Украсить порезанными орехами и апельсином. Подавать с простым йогуртом или сливками.







МОКРАЯ ПОСТЕЛЬ

11 приемов, которые помогут вашему ребенку избавиться от энуреза.



ЭНУРЕЗОМ называют недержание мочи в ночные часы. Этим неприятным недугом чаще страдают мальчики: у них позже вырабатывается привычка контролировать мочеиспускание. Если не удерживает мочу дошкольник, то есть надежда, что болезнь пройдет годам к 16, когда наладится взаимосвязь между нервной и мочевыделительной системами. Но лучше начинать лечиться как можно раньше.

Прежде всего покажите ребенка урологу. Пороки мочевыделительной системы лечат оперативным путем, а банальный цистит — антибиотиками. Но чаще энурезом занимаются психоневрологи. Они пытаются наладить работу нервной системы, не информирующей головной мозг ребенка о том, что его мочевой пузырь переполнен. Иногда энурез вызывается стрессом после рождения братика или сестренки, поступления в школу, переезда на новое место жительства, различных наказаний, насмешек сверстников. В этих случаях по-настоящему помочь ребенку могут только родители.

- Не ругайте его, не стыдите и тем более не бейте.
- Перед сном обязательно высаживайте ребенка на горшок.
- Старайтесь не давать ему пить на ночь. Последний прием жидкости — за 2-3 часа до сна.
- Усиливают выделение мочи фрукты, сладости, газированные напитки, поэтому давайте их малышу в первой половине дня. Напротив, с разрешения врача можно угостить его на ночь чем-нибудь солененьким — воблой, консервированным огурчиком. Задерживая жидкость в организме, соль не дает мочевому пузырю наполниться раньше времени.
- Попробуйте будить малыша через 2-3 часа после засыпания, но только добейтесь, чтобы он действительно проснулся. Если же ребенок мочится в сонном состоянии, то можно получить обратный эффект.
- Рядом с кроватью ребенка ставьте на ночь горшок. Если он боится темноты, оставляйте включенным ночник.
- Под колени спящему малышу подкладывайте подушку так, чтобы таз оказался приподнят. В этом положении моча не будет давить на сфинктер мочевого пузыря.
- Когда ребенок писает, попросите его задержать мочу на несколько секунд. Это нехитрое упражнение, если его повторять регулярно, поможет укрепить мышцы мочевого пузыря.
- Если ваш ребенок ходит в детский сад, пожертвуйте своей работой и забирайте его из сада до сна. Не отправляйте его в лагерь, не ночуйте с ним в гостях. Даже у детей, давно избавившихся от энуреза, ночь в чужой кровати чревата возвращением заболевания — так называемым вторичным энурезом.





ПАЛЕЦ СЛАЩЕ ЛЕДЕНЦА

Ребенок, посасывающий пальчик, может растрогать кого угодно, но не специалиста. Корни будущих привычек закладываются именно в таком нежном возрасте.

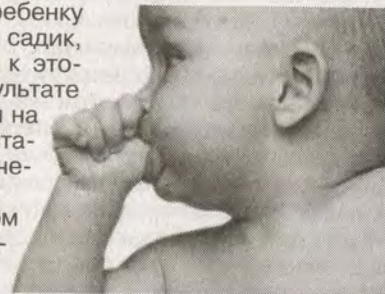
ПОЧЕМУ МАЛЫШ СОСЕТ ПАЛЕЦ?

Скорее всего, его кормят из соски с широким отверстием, и он выпивает смесь залпом, буквально за несколько минут, утоляя лишь чувство голода, но не потребность в сосании, очень важную для раннего развития. Чтобы добыть то же количество молока из маминой груди, младенцу понадобилось бы не меньше четверти часа.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Купите новую соску с совсем маленькими дырочками: пусть ребенок смакует удовольствие. Увидите — через месяц, а то и раньше палец перестанет быть «сладким».

Если малыш вошел во вкус после 1,5-2 лет, возможны две причины. Первая — он чем-то напуган: боится собаки, бабы-яги или просто опасается спать в темноте, а сосание пальца успокаивает его. Вторая — вы слишком требовательны к ребенку или отдали его в садик, когда он не был к этому готов. В результате ребенок вернулся на более раннюю стадию — в младенчество.



В дошкольном возрасте мальчишки более ранимы по сравнению со своими сверстницами, поэтому привычка сосать палец цепляется к ним чаще, чем к девочкам.

КАК УСТРАНИТЬ ЭТУ ПРИВЫЧКУ?

Сначала о том, чего делать не следует. Нельзя ругать и наказывать ребенка, мазать пальчики горчицей, шлепать по рукам и выдергивать палец изо рта малыша. Так вы ничего не добьетесь.

Что можно предпринять? Старайтесь исключить поводы для страха. Так, если кроха боится темноты, оставляйте дверь в комнату малыша приоткрытой, чтобы он мог видеть полоску света, или включайте ночник в детской, а также перестаньте читать страшные сказки и смотреть мультфильмы.

Не забывайте поощрять «взрослые» поступки и желания, учите малыша читать, плавать, ездить на велосипеде, запишите в кружок или спортивную секцию и почаще хвалите за успехи.

Чем больше веселья, увлечений и захватывающих событий в жизни детей, тем меньше в ней останется места вредным привычкам.

ОПЯТЬ ПАЛЕЦ ВО РТУ?

Предложите малышу леденец, попросите сложить узор из мозаики, построить домик, перебрать на кухне фасоль или крупу — словом, придумайте любой способ переключить внимание ребенка.



ТИБЕТСКИЙ РЕЦЕПТ

«Много лет назад ко мне попал интересный рецепт из тибетской медицины. Его перепробовали все мои знакомые, не говоря уж о членах семьи. Как оказалось, этот сбор помогает при ожирении, повышенном давлении, холецистите, заболеваниях суставов, хотя ко мне он попал просто как очистительный сбор. Травы, входящие в состав сбора, выводят из организма жировые и известковые отложения, улучшают обмен веществ, делают сосуды более эластичными, что предупреждает развитие опухолей, стенокардии, инфаркта и склероза. У моей мамы даже проходит шум в голове и улучшается зрение.



Состав сбора: взять по 100 г цветков ромашки аптечной, листа земляники, травы зверобоя продырявленного, цветков бессмертника песчаного и почек березы. Все компоненты смешайте и размельчите в кофемолке или ступке. Смесь храните в плотно закрывающейся эмалированной посуде.

Каждый день готовьте настой следующим образом: 2 ст. ложки сбора залить двумя стаканами крутого кипятка и настаивать ночь в термосе. После этого процедить и принимать утром после завтрака по стакану, заедая чайной ложечкой меда. Продолжайте пить настой, пока не закончится вся смесь.

Такой курс можно проводить раз в год.

Иванова Н.



ДОМАШНЯЯ СОКОТЕРАПИЯ

«В прошлом году я перенесла серьезную операцию, после долго лежала в больнице и сильно поправилась — почти на 20 кг. Даже носить этот вес было тяжело, а ко всему еще отеки и повышенное давление добавилось. После выписки чуть оклемалась и поехала в деревню приводить себя в порядок. Сама себе расписала курс лечения и строго его придерживалась. Расскажу обо все по порядку.

Вставала я очень рано — в четыре утра, и выпивала полчашки холодного чая для почек. Вот его рецепт: смешивала поровну хвощ полевой, зверобой и крапиву, 2 ст. ложки смеси заваривала в 0,5 л воды. Через полчаса выпивала 1-2 чашки теплого настоя шалфея со зверобоем, мятой перечной и мелиссой, затем через час — глоток овощного сока. Причем не сразу глотала, а сначала как бы полоскала им рот. Спустя минут пять — еще раз так же. Всего в первой половине дня делала 10-15 глотков сока, но только тогда, когда было желание. Овощной сок готовила так: смешивала 30 г сока редьки, 100 г сельдерея, 100 г морковного и 300 г свекольного. В промежутках между приемами сока опять же пила настой шалфея с другими травами, но только уже холодным и сколько хочется. В середине дня и перед сном — снова по полчашки почечного чая. После обеда же — еще несколько глотков сока. Всего за день я выпивала стакан сока.

А недели через три стала еще каждый день ходить в деревенскую баню, с березовым веником. Да и вообще двигаться стала больше, на огороде работала, даже на сенокос ходила. Так прошло полтора месяца. Да, я не сказала самого главного: все это время я ничего не ела. Трудно было первую неделю, а потом такая легкость появилась, что и не хотелось уже ничего. В результате такой разгрузки ушли 12 кг, снизилось давление, про отеки и говорить не стоит.

Шаповалова Н.Л.



ПОЛЕЗНАЯ ПОКУПКА

«Я недавно приобрел аромалампу. Полгода назад я очень увлекся ароматерапией, но больше применял масла для ванн. Раньше я не понимал, как может воздействовать на здоровье то малое количество паров эфирного масла, которое выделяется в воздух благодаря аромалампе. Но потом я приобрел прекрасную книгу, в которой подробно описывался механизм их воздействия. Оказалось, что эфирные масла действительно обладают высокой проникающей способностью. То есть, когда мы вдыхаем эфирные пары того или иного масла, они не только убивают вирусы и болезнетворные бактерии в носоглотке, трахеях, бронхах и легких, но и очень быстро оказываются у нас в крови, влияя на обменные процессы и тонус сосудов, очищая кровь. После тяжелого рабочего дня (у меня серьезная руководящая должность) я быстро восстанавливаю силы, используя в аромалампе масло полыни таврической (избавляет от раздражительности, снимает нервное и мускульное напряжение), но надо помнить, что это дикорастущее растение является сильнодействующим, поэтому его нельзя использовать часто. Для ежедневного применения я бы порекомендовал сандал или можжевельник для мужчин, а для женщин — розу и жасмин. Хотя и то и другое могут использовать оба пола, если нравятся запахи масел и их воздействие. К тому же розой, жасмином и сандалом можно пользоваться как эротизирующими средствами. Достаточно налить в аромалампу воды, добавить 2 капельки любого из этих масел (можно одного вида, а можно разных), зажечь свечу в лампе, и обстановка в комнате сразу меняется.

Если кто-то из читателей заинтересовался маслами, то можно поискать литературу об их применении — сейчас ее очень много.

Скворцов Д.П.

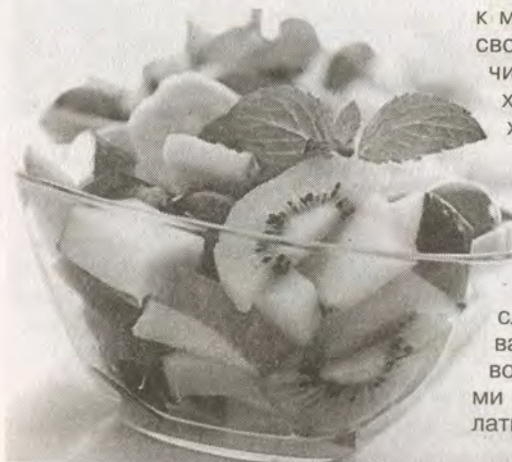




САЛАТ ДЛЯ ДЕСЕН

«Хочу поделиться своим опытом, может, он кому и пригодится. Всю прошлую зиму я водила дочек к врачу — сначала гингивит, потом парадонтит, то есть слабость десен. Наконец, детей удалось вылечить, а я для себя решила: никаких парадонтитов больше не допущу. И самое основное, как мне кажется, здоровое питание. Перечитала всю литературу о болезнях десен и поняла, что виновником наших бед был дефицит витаминов, и прежде всего А и С. Теперь я каждое воскресенье ставлю на стол фруктовый салат. Крошу любые фрукты, какие есть в доме, но обычно состав такой: 6 яблок, 3 банана, 4 апельсина, 150-200 г изюма, горсточка грецких орехов. Фрукты очищаю, мелко нарезаю, орешки перетираю в кофемолке, все перемешиваю и выливаю в салатницу 2-3 маленьких коробочки йогурта.

Перемешиваю снова и под восторженные крики детей несу на стол.



Девочки очень любят такой салат и сметают моментально. Осенью надеюсь добавить еще один компонент — красную рябину. Ягода полезнейшая, а кисловато-горький вкус придаст салату особую оригинальность. Чего там только нет в этой фруктовой смеси! Калий и магний, железо и витамины, витамины... Наверное, нет нужды подробно разбирать, в каких фруктах что содержится.

Скажу только, что при помощи замечательно вкусного фруктового блюда надеюсь победить болезни и укрепить здоровье детей.

Жукова Н.И.

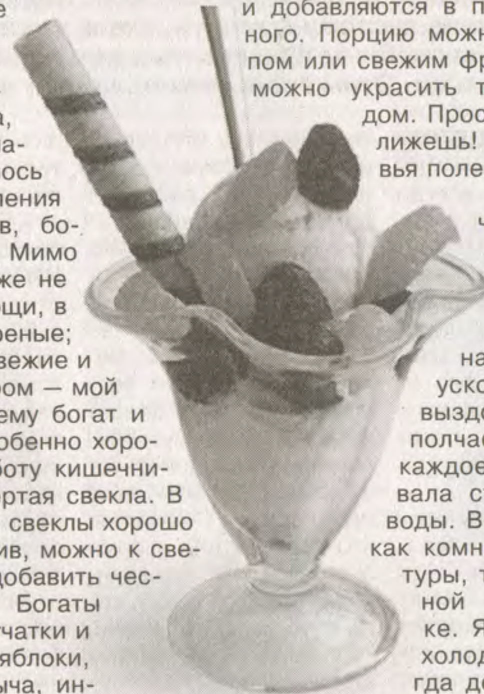


САМА СЕБЯ ВЫЛЕЧИЛА

«До недавнего времени я страдала проблемами, связанными со слабой работой кишечника, но последнее обострение заставило меня буквально вплотную заняться собой. А тут еще семейные обстоятельства у меня сложились так, что вскоре предстоит переезд к мужу в другой город, а пока есть свободное время, я взялась подлечить свои болячки. Хочется приехать к мужу здоровой, без всяких хворей. И начала с внешнего воздействия — массажа.

Об этом массаже я недавно прочитала в газете, слышала об этом и раньше, но делала от случая к случаю. Тут же взялась выполнять этот несложный массаж: слегка надавливая, проглаживать область живота вокруг пупка круговыми движениями по часовой стрелке. Я стала делать его каждый день, иногда по несколько раз.

Тем летом погода была жаркой, купание в озере стало привычным, и во время купания я выполняла в воде такой массаж: пальцы рук переплетены, ладони повернуты вниз, и руки двигаются вниз и вверх вдоль живота. Это упражнение делается, если вы зашли в воду примерно по плечи. Таким образом, ваш массаж происходит с помощью волны, которую вы создаете движением рук.



Во всех статьях о деятельности кишечника, которые мне попадались, упоминалось о пользе употребления в пищу продуктов, богатых клетчаткой. Мимо этого совета я тоже не могла пройти. Овощи, в сыром виде и вареные; фрукты и ягоды, свежие и протертые с сахаром — мой стол был по-летнему богат и разнообразен! Особенно хорошо влияет на работу кишечника отварная протертая свекла. В салат из отварной свеклы хорошо добавить чернослив, можно к свекольному салату добавить чеснок или зелень. Богаты содержанием клетчатки и кабачки, морковь, яблоки, груши, сливы, алыча, инжир. Мне особенно нравится повидло из сливы. Можно сварить очень вкусное варенье, джем, замечательный компот. Если добавлять в варенье или джем из сливы корицу, получается что-то особенное по вкусу.

И еще один рецепт для хорошей работы кишечника. Как холодный душ тонизирует мышцы тела, так и холодная пища стимулирует сокращение мышц кишечника. А в летнюю жару особенно приятно выпить холодный коктейль, съесть мороженое или охлажденные фрукты. Великолепное кушанье получается из смеси мороженого и фруктов.

Такое фруктовое ассорти легко приготовить дома. Любые фрукты: бананы, киви, яблоки, сливы, груши — режутся на маленькие дольки и добавляются в порцию мороженого. Порцию можно полить сиропом или свежим фруктовым соком; можно украсить тертым шоколадом. Просто пальчики оближешь! Да и для здоровья полезно.

То, что я включила в свой лечебный рацион еще и стакан холодной воды натощак, только ускорило процесс выздоровления. За полчаса до завтрака каждое утро я выпивала стакан холодной воды. Вода может быть как комнатной температуры, так и охлажденной в холодильнике. Я брала воду из холодильника. Иногда добавляла в стакан воды чайную ложку меду; мед должен полностью раствориться в воде.

Целый месяц я посвятила лечению и теперь очень довольна результатом: чувствую себя здоровой и полной сил.

Мои лечебные процедуры не прошли даром. Я действительно чувствую, что сама себя вылечила!

Некрасова Елена

ПОЛЕЗНЫЕ РАСТЕНИЯ ДЛЯ ВАШЕГО ДОМА

Чем больше растений в доме, тем лучше в нем энергетика, чище воздух, ровнее эмоциональный фон. Недаром древние китайцы, создавшие систему фэн-шуй, очень важную роль отводили растениям, способным привносить в дом и распределять жизненную энергию ци. Этим свойством обладают все растения.

КАЛАНХОЭ ДЕГРЕМОНА — скорая помощь, которая всегда под рукой. Этот «домашний доктор» замечательно заживляет раны, служит хорошим противовоспалительным и антисептическим средством. Отличить его от других видов каланхоэ легко по деткам, появляющимся на краях зубчатых листьев.

Еще шире используется в домашней терапии **АЛОЭ**. Его сок — и биостимулятор, и антисептик, его закапывают в нос при насморке, полощут горло при ангине, он заживляет порезы, входит в косметические маски и кремы, составы для лечения желудка и волос ... Особенно ценны алоэ древовидное и барбаденское, которые быстро растут и образуют один или несколько стволов. Несмотря на народное название «столетник» (якобы цветет раз в сто лет), крупные экземпляры цветут стабильно и красиво в домашних условиях.

Существует такой вид лечения, как аромотерапия. К примеру, запах **ПЕЛАРГОНИИ** (ее у нас привычно называют геранью) лечит бессонницу, успокаивает нервную систему, благотворно воздействует на сердце и обменные процессы. Считается, что присутствие в доме этого растения успокаивает его обитателей, делает их добрее, мягче, терпимее. Ко всем этим достоинствам пеларгония еще и хороший антисептик, и противовоспалительное средство.



Если размятый между пальцами листик **ГЕРАНИ** положить в ухо при отите, он снимет боль, а больным радикулитом народная медицина рекомендует компрессы с измельченными гераниевыми листьями. И это еще далеко не все «лекарские» способности пеларгонии. А ко всему прочему она — замечательное, неприхотливое и благодарно цветущее растение для украшения балконов, обращенных к солнцу.

РОЗМАРИН лекарственный когда-то был в особом почете при дворе французских королей. Считалось, что он особенно благотворно действует на женщин, а главное — продлевает молодость. Ванны с розмарином принимали королевы и фрейлины. В современной медицине он используется как средство, укрепляющее нервную систему, стимулятор при нервной и физической перегрузке. Настои и настойки листьев, растворы эфирного масла этого растения широко используются для лечения разных заболеваний. Листья и молодые побеги пригодятся каждой хозяйке и как пряность для различных блюд и маринадов. Это растение некапризно, и его «трудно загубить даже дурным уходом», как писал известный дореволюционный садовник.



Фитонцидными свойствами обладает большинство растений. Но среди них есть особо выдающиеся «санитары», способные продезинфицировать воздух в квартире. Это, например, хвойные растения — **АРАУКАРИЯ, КИПАРИС.** А в странах, где растет **ЭВКАЛИПТ**, его ветки специально вешают в палатах больниц. Это растение можно вырастить и у себя дома — семена продаются в магазинах. Оно хорошо переносит обрезку и потому, несмотря на быстрый рост, может долго жить в помещении.

Все растения увлажняют воздух в наших квартирах, а чемпион среди «увлажнителей» — **ЦИПЕРУС**. Это простое и в то же время изящное растение может вписаться в любой интерьер и станет работать как маленький живой кондиционер, производящий чистый влажный воздух. Замечательный очиститель воздуха от пыли и химических газов — самый обычный **ХЛОРОФИТУМ ХОХЛАТЫЙ**. Только не забывайте смывать с него накопившуюся грязь хотя бы раз в неделю.



Хорошо оздоравливает комнатный воздух и **МИРТ** обыкновенный. Когда-то в Древней Греции из него плели венки для невест, а сейчас миртовое деревце считается хранителем домашнего очага и символом семейного счастья. Деревце очень красиво, особенно во время цветения, когда усыпано звездочками-цветочками. При растирании листочки мирта издают сильный аромат ароматического масла — мирры. В качестве лекарственного растения мирт используется как сильный антисептик.



АСПАРАГУС, такой нежный и легкий, оказывается, способен поглощать тяжелые металлы. Все суккуленты — отличные поглотители разнообразных излучений, которыми наполнены современные квартиры. Ведь каждый прибор что-то излучает. А самый обычный **КАКТУС** или **МОЛОЧАЙ** с удовольствием воспользуется этой энергией. И ему хорошо, и нам полезно!

ТРИ КОМНАТНЫХ ЦВЕТКА ДЛЯ ЛЕНТЯЯ

Как часто оказывается, что мы забываем полить цветы на подоконнике, весной не находим времени для пересадки и подкормки, летом не можем организовать защиту от чересчур яркого солнца, а зимой — искусственную подсветку. И растения, лишенные нормального ухода, гибнут от нерегулярного полива или недостатка света.

Но что делать, если времени и сил ухаживать за цветами почти совсем нет, а хоть какой-то зелени дома хочется? Наша статья — о самых неприхотливых цветах, которые выдержат почти любые условия, если соблюдать некоторые простые правила.



1. Наверно, самый стойкий цветок, который только можно представить — это **САНСЕВИЕРИЯ.** Несмотря на то, что родиной ее являются влажные тропики Африки, она не страдает от зимней сухости воздуха наших квартир: ее не нужно опрыскивать и поддерживать вокруг нее высокую влажность, достаточно только протирать время от времени от пыли ее широкие листья. Сансевиерия не нуждается в регулярном и обильном поливе — наоборот, скорее боится залива. Так что если вы склонны вспоминать поливе не чаще раза в неделю — сансевиерия для вас. Зимой ее можно поливать еще реже — она будет спокойно спать.

Еще одно несомненное достоинство сансевиерии — это то, что, несмотря на южное происхождение, она не нуждается в ярком освещении. Да, на солнечном окне она будет чувствовать себя великолепно: листья ярко окрасятся, возможно, по весне она даже выпустит цветочную стрелку. Но и на северной лоджии она не вытянется и не погибнет — только замедлится рост и потускнеет окраска листьев. Сансевиерия не нуждается в ежегодной пересадке — пересаживать ее нужно только в том случае, когда горшок стал «мал». Ей не нужна подкормка, словом, сансевиерия — идеальный цветок для лентяев!

2. Еще один исключительно неубиваемый цветок — это **«ВОСКОВОЙ ПЛЮЩ», ХОЙЯ КАРНОЗА.** Если у вас южное окно, на котором вся зелень «сгорает», хойя — ваш выбор. Чем ярче свет, тем лучше она себя чувствует и быстрее растет. Она является суккулентом — в ее толстых восковых листьях накапливается достаточно влаги, чтобы выдержать самый редкий и нерегулярный полив. Пару месяцев без воды, особенно зимой, она переживет без труда. Даже если вы умудрились хойю засушить — ее очень легко «обновить». Если засохли корни, то на длинных плетях, наверняка, еще сохранились живые участки. Просто отрежьте живой кусок стебля и поставьте в воду. Через пару недель цветок снова даст корни. В воде укорененный черенок тоже может стоять очень и очень долго, пока вы, наконец, соберетесь его посадить в землю- за три-четыре месяца он не засохнет и не сгниет.

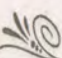
Зато если летом вы обеспечите хойе яркий свет, хороший полив и хоть какую-нибудь подкормку — то она порадует вас обильным и пышным цветением. У нее большие розовые ароматные соцветия, истекающие тягучим нектаром. Цветущая хойя — зрелище, которое забыть невозможно!



3. Один из самых популярных комнатных цветов в нашей стране — это **«ДЕНЕЖНОЕ ДЕРЕВО»** или толстянка. Ее тоже исключительно трудно загубить, если соблюдать два простых правила: ей нужен особенный, очень бедный и рыхлый, грунт и ее не стоит обильно поливать. Землю для толстянки лучше покупать специальную, с надписью **«для кактусов и суккулентов».** Можно также просто смешать любой грунт примерно пополам с песком, перлитом или вермикулитом. Горшок должен быть небольшой — чтобы грунт успевал просохнуть между поливами. Зимой толстянка будет вам благодарна, если поливать вы ее будете раз в две-три недели и не особенно обильно. Летом поливать лучше почаще, но небольшую засуху растение вполне переживет. Если поставить денежное дерево на яркий свет, то весной оно зацветет. Если света не будет хватать — то побеги начнут вытягиваться, но толстянка все равно не погибнет — просто несколько потеряет форму.



Эти цветы — самые неприхотливые и нуждаются в минимальном уходе. Но все-таки, старайтесь отнестись к ним добрее! Они могут выживать на вашем подоконнике, а могут и радоваться жизни, цвести и зеленеть, если дать им хоть капельку любви и заботы.



КЛУБНИЧНЫЙ РАЙ ДЛЯ КОЖИ

Самая распространенная ягода в косметике, клубника первой из ягод появляется ранним летом, как будто спешит насытить наш истосковавшийся по витаминам организм.

Содержит клубника витамины С, В1, В2, немного витамина А, минеральные соли железа, кальция, марганца, фосфора, магния, фитонциды. Все женщины стремятся быстрее сделать маску из клубники, чтобы прикоснуться к запахам и свежести лета, сделать кожу молодой, ведь клубника увлажняет кожу и делает ее упругой.

При увядающей коже применяют мякоть из свежих или замороженных ягод в виде питательной маски. Но внимание! Перед первым применением нанесите немного клубничной массы на кожу шеи за ухом и на нежную кожу на запястье, чтобы проверить, не вызывает ли клубника аллергическую реакцию.

ЛЕГКО ПРИГОТОВИТЬ КЛУБНИЧНЫЙ ЛОСЬОН:

Клубничного сока — 1/2 стакана, огуречного сока — 1/2 стакана, салициловой кислоты — 0,5 г; спирта 45% — 1 стакан.

Этим лосьоном протирайте лицо ежедневно утром и вечером, а затем сделайте перерыв, чтобы не возникло привыкание, и, возможно, раздражение. Если кожа хорошо реагирует на лосьон, то сделайте из него примочку. При сухой коже лучше вместо спирта взять белое сухое вино.

КЛУБНИЧНЫЙ ПИТАТЕЛЬНЫЙ КРЕМ. ЭТО РЕЦЕПТ ИНДИЙСКИХ КОСМЕТОЛОГОВ — ЦЕЛИТЕЛЕЙ:

250 г клубничного сока и 100 г сахара довести до кипения, остудить и еще раз довести до кипения. Остудить и поставить в холодильник.

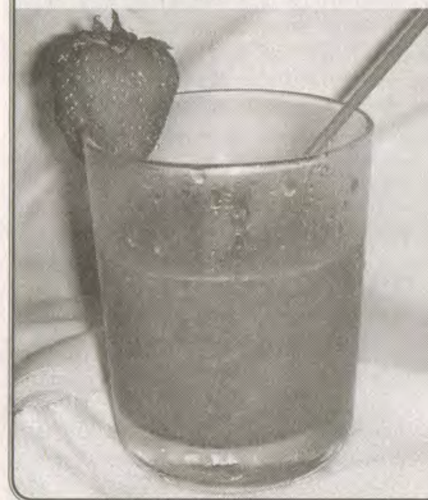
Уже эта часть крема будет прекрасным лосьоном для жирной кожи. Теперь растопите на водяной бане 2 ст.л. ланолина, добавьте охлажденный клубничный сок, хорошо размешайте и взбейте. Крем готов. Применять его можно при любом типе кожи, хранить лучше в холодильнике.





ЕЩЕ ОДИН РЕЦЕПТ ПИТАТЕЛЬНОГО КРЕМА

1/2 ст. свежего клубничного сока, 1 десертная ложка муки из овсяных хлопьев. Растворите ланолин, добавьте компоненты и хорошо взбейте. Крем вам понравится, а вы понравитесь окружающим после его применения.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

Клубника и земляника очень хорошо очищают зубы. Помните об этом и не пропустите клубничный сезон. Земляника, кстати, используется для лечения анемии. Понижает артериальное давление, улучшает функции печени и почек. Для тех, кто не страдает аллергией, нужно пользоваться сезоном, чтобы съедать не менее 300 г земляники в день.

МАСКИ ДЛЯ ЛИЦА:

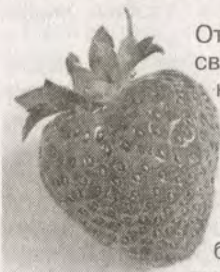
- Клубнику и землянику разомните до однородной массы и перемешайте с хорошим молоком в равных частях.
- Землянику разотрите до пюре и смешайте с желтком. Хороша маска для сухой кожи.
- А смешав пюре земляники со взбитым белком. Это прекрасная маска для жирной кожи. Земляника не только омолодит кожу, но и поможет избавиться от некрасивых темных пятен.
- Земляничным соком смочите марлю и наложите на лицо. Время аппликаций постепенно увеличивайте от 10 до 30 минут.
- Очень проста, но необыкновенно эффективна маска из клубники и творога. Она освежит лицо, снимет усталость, увлажнит и слегка отбелит.
- Для смягчения, увлажнения, омоложения кожи сделайте курс масок из тертой клубники пополам со сливками или хорошим молоком.
- Льдом из сока клубники протирайте лицо, шею и грудь ежедневно утром и вечером весь сезон. Это укрепит кожу, отбелит, сделает ее здоровой.

ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ СЛАВЯНСКИЙ ЛОСЬОН

30 ягод залейте 0,5 ст. крутого кипятка, накройте крышкой и дайте настояться 2-3 часа. Затем процедите, добавьте всего 1 г мыльного крема, 3 ч.л. глицерина и 5 г бензойной настойки.

Этот старинный славянский лосьон особенно полезен для жирной пористой кожи, так как кроме омоложения хорошо очищает поры.

РЕЦЕПТ ИЗ КЛУБНИКИ ДЛЯ ОЧИЩЕНИЯ И УВЛАЖНЕНИЯ СУХОЙ, НОРМАЛЬНОЙ И КОМБИНИРОВАННОЙ КОЖИ



Отожмите сок из свежих ягод клубники. Четверть стакана этого сока размешайте с таким же количеством молока, и со щепоткой соли (при более жирной коже вместо соли используйте соду). После этого добавьте в состав 1 столовую ложку водки. Полученную смесь можно применять в качестве лосьона, для ежедневного протирания лица.

РЕЦЕПТ КЛУБНИЧНОГО СКРАБА ДЛЯ ЖИРНОЙ КОЖИ

Возьмите четверть стакана кефира, добавьте в него щепотку соли, и размешайте. Затем возьмите несколько небольших ягод клубники, и сделайте следующее действие — каждую ягоду, предварительно смочив ее в кефире, наносите на лицо, и уже там разминайте легкими движениями кончиков пальцев. Проделайте такую процедуру со всеми ягодами, после чего подержите массу на лице еще около 10-ти минут, и затем уже смойте прохладной водой.

Такой скраб можно использовать и при сухой коже, смачивая ягоды в оливковом или кукурузном масле.

ОЧИЩАЮЩИЙ КЛУБНИЧНЫЙ ЛОСЬОН ДЛЯ ОЧЕНЬ ЖИРНОЙ КОЖИ

Разомните 1 стакан свежих ягод клубники, поместите полученную кашицу в стеклянную емкость, и залейте 1 стаканом водки, или сухого белого вина.

Плотно закройте емкость, и поставьте в темное место на 1,5-2 недели. Затем протирайте процеженным настоем лицо, наполовину разбавляя его минеральной водой.

РЕЦЕПТ МАСКИ ИЗ КЛУБНИКИ, ЗАМЕЧАТЕЛЬНО СТЯГИВАЮЩЕЙ ПОРЫ, И ОЧИЩАЮЩЕЙ КОЖУ ЛИЦА

Половину ст. ложки дрожжей разотрите с 2-мя ст. ложками кефира (при жирной коже) или чуть теплого молока (при комбинированной коже), и добавьте в смесь 1 ст. ложку кашицы из клубничных ягод. Еще раз все размешайте, и нанесите на лицо на 15 минут, после чего умойтесь прохладной водой.



ЭТО ИНТЕРЕСНО!

50 ВЕЩЕСТВ И 5 АРОМАТОВ

Аромат клубники, практически как аромат женщины, составляет половину тайны. Будит воображение, аппетит и сам по себе создает хорошее настроение. Разложив его по полочкам, специалисты-парфюмеры получили 50 составляющих, соединить которые обратно искусственным путем удалось далеко не сразу. Когда получилось, тут же нашлась французская компания, пожелавшая зарегистрировать копирайт на запах свежей клубники (чтобы использовать его в парфюмерии и канцтоварах). Регистрационная палата отклонила запрос, предприниматели обратились в суд, отказал и суд — мотивировав решение тем, что «у свежей клубники может быть пять разных ароматов». Но на самом деле все были просто возмущены — посягать на святое! На достояние человечества, благодаря которому обретают радость опечаленные и равнодушные, толстые и тонкие, с лицами пятнистыми и идеальными, влюбленные, семейные, одинокие — ну просто все без исключения! И даже космонавты, потому как... 500 граммов клубники в сутки — обязательная строка в меню астронавтов.



ИЛИ ВОТ ЕЩЕ НЕКОТОРЫЕ НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ ИЗ КЛУБНИКИ:

- Для осветления веснушек, накладывайте на них кашицу из клубники, с добавлением нескольких капель лимонного сока. Или же протирайте участки кожи, на которых имеются веснушками клубничным соком, смешанным в равных пропорциях с лимонным соком (или с кислым молоком).
- А для жирной кожи лица хорошо подойдет следующая маска из клубники: 2 столовые ложки тщательно размятых ягод клубники разотрите с 1 столовой ложкой нежирного йогурта, или же с 2-мя ст. ложками кефира, и добавьте в смесь еще 1 чайную ложку лимонного сока. Нанесите состав на лицо, и через 15 минут смойте прохладной водой.

Используйте клубничный сезон для оздоровления и омоложения вашей кожи и организма в целом. Будьте здоровы!

НЕИЗВЕСТНЫЙ ЧАЙ

Появление этого удивительного напитка окутано легендами. Единственное, что мы можем сказать точно чай имеет древнекитайские корни.

Согласно древнекитайскому преданию, император Шэнь-нун в 2737 году до н.э. путешествовал в поисках целебных трав. В своем путешествии он пользовался небольшим котлом на треножнике, в котором кипятил воду для целебных отваров. Однажды в котел с кипятком упали несколько листочков чайного дерева. Шэнь-нун отведал получившийся отвар и поразился удивительному вкусу напитка, а также той бодрости, которую почувствовал в своем теле. С тех пор, как гласит легенда, Шэнь-нун не пил других напитков, предпочитая лишь чай.



ЧТО ЖЕ ТАКОЕ ЧАЙ?

В первую очередь чай это напиток. Напиток, который получают от заваривания, настаивания или варки листьев чайного куста.

В более широком, общеупотребительном смысле чай это любой растительный отвар или настой, который употребляется человеком в виде питья.

Но на самом деле, не все так просто.

Чайные листья просто так, конечно, не заваривают. Перед тем, как чайный лист попадет в заварочный сосуд, с ним происходит масса интересного. Прежде всего чайные листья вялятся, то есть их выдерживают около 4-8 часов при температуре 30-40 градусов. Потом чайные листья скручивают, причем неоднократно.

После этого происходит процесс ферментации (окисления).

В принципе, после этого чайный лист превращается в настоящий чай.

В зависимости от продолжительности процесса ферментации, чай классифицируется, например, на зеленый чай (ферментация или вообще не проводится, или проводится незначительно), на черный чай (сильно окисленный, то есть значительно ферментированный), белый чай (чай из молодых листьев, прошедший минимальную обработку).

Также существуют менее распространенные чаи, например, желтый, красный, сине-зеленый чай.

Вообще чай классифицируют по различным признакам. Например, как мы уже отметили выше, по степени ферментации.

Также чай классифицируют по добавкам, по типу чайного листа и так далее.

ГДЕ И КАК ПЬЮТ ЧАЙ?

В каждой из стран сложились свои традиции по употреблению чая.

В Украине, например, больше предпочитают пить черный чай. Причем пьют его, как правило, после еды, добавляя в чашку сахар. Также в чай могут добавляться мед, варенье, лимон. На Западе чай с лимоном известен как раз под названием русский чай. А чего стоит только такое замечательное приспособление для кипячения воды как самовар.

Также традиционно в России и Украине чай готовят в двух сосудах один чайник используется для кипячения воды, а второй — для заваривания так называемой заварки более крепкого чайного настоя, который для питья разводится водой.

Если в Украине чай действительно популярный напиток, то в Англии это поистине напиток номер один. Англия без преувеличения считается самой чаепьющей нацией в мире. Англичане пьют чай не мене трех раз за день.

Чай заваривается в чайнике из расчета одна чайная ложка на каждого человека и еще плюс одна. После заваривания чай разливается по чашкам. К чаю может добавляться молоко, сахар. Всему миру известна английская чайная традиция пятичасовое чаепитие.

Японцы больше предпочитают зеленый чай. Сахар или другие добавки они в чай не добавляют.

В Китае также больше предпочитают зеленый чай, но пьют его не очень много.

Довольно интересная чайная традиция на Тибете. Тибетцы употребляют зеленый кирпичный (прессований) чай, добавляя в него топленое сливочное масло яка и соль. Тибетский чай своеобразен по вкусу, но очень питателен и обладает прекрасным тонизирующим эффектом.

ЧАЙ НЕ ЧАЙ?

Кроме собственно чая, существует большая группа напитков, которые традиционно называют чаями, но в своем составе не имеющих чайного листа. Обычно это травяные, цветочные смеси, которые имеют хорошие гастрономические, лекарственные или тонизирующие качества. Среди этой группы чаев популярны, например, смородиновый, земляничный, ромашковый чаи, каркадэ, мате, др.

ЧАЙ С КРАСНЫМ ВИНОМ

Чая — 1 чайная ложка, сахара — 25 г, красного столового вина —50 мл.

Заварить крепкий чай, процедить, добавить сахар, красное вино, довести до кипения и разлить в стаканы.

ЯБЛОЧНЫЙ ЧАЙ

Вода, яблоки (сушеные) — 150 г, мед — 1 ст.л., лимонный сок — 1 ст.л., чай (крепкий, горячий) — по вкусу.

Сушеные яблоки залить водой и варить полчаса. Полученный отвар процедить, добавить столовую ложку меда и столовую ложку лимонного сока. Перемешать и смешать по вкусу с крепким горячим чем.

ХОЛОДНЫЙ ЧАЙ С МЯТОЙ

Чай — 5 ч.л., сахар — 1 стакан, сок — 1 лимона, сок лайма — 1 шт., мята (свежие листики) — 4 шт., вода (кипяток) — 2 л, лед.

Пять чайных ложек сухого чая и стакан сахара в кастрюлю, влить туда сок одного лимона и одного лайма (или двух лимонов), добавить четыре листка свежей мяты. Растереть все это дело деревянным пестиком или не менее деревянной ложкой. Залить двумя литрами кипятка и настоять четыре минуты. Процедить, охладить, подавать со льдом.



РЕКЛАМНАЯ ПАУЗА. НЕ ЗАБУДЬТЕ ВЫКЛЮЧИТЬ ТЕЛЕВИЗОР!

Если сегодня сотне случайных прохожих задать вопрос: «Как вы относитесь к телевизионной рекламе?» — то едва ли в ответ услышишь хоть одно доброе слово. В качестве редкого исключения может найтись парочка оригиналов, которые скажут, что смотрят рекламные ролики с удовольствием. Еще десяток опрошенных отчужденно пожмут плечами и ответят, что вся эта рекламная суета на экране им безразлична. Остальные, то есть подавляющее большинство, скорее всего не пожалеют обидных эпитетов, назовут рекламу безвкусной, навязчивой и бестолковой, посетуют на то, как она крадет время у зрителя, мешает смотреть любимые программы и вообще мешает жить.



Неужели создатели и заказчики телерекламы не додумались провести подобный блиц-опрос? Разумеется, додумались. И получили примерно те же самые результаты. Но их политику это никак не изменило. Ибо они прекрасно понимают: рекламные ролики — это вовсе не произведения киноискусства (хотя и тут есть своего рода шедевры), их цель — не доставить зрителю радость, а сформировать у него потребительские запросы. При этом далеко не главную роль играет то, какие эмоции удается вызвать у зрителя. Главное — не оставить его равнодушным, привлечь внимание, заставить с удовольствием или без оного «проглотить» рекламный призыв. Существует психологический закон: если настойчиво насыщать человека информацией даже вопреки отвращению, то эта информация в конце концов внедрится в подсознание и начнет влиять на поведение, уже не вызывая тех отрицательных эмоций, которые сопутствовали ее потреблению. Поэтому, нравится реклама или нет, она свое дело делает.

Кто-то, наверное, сочтет такой подход довольно циничным. Многие даже убеждены, что, поскольку реклама неприятна большинству зрителей, то в интересах общества ее вообще следует изгнать с экрана. Правда, в этом негодующем хоре совсем не слышны голоса психологов. Отчасти потому, что сегодня многие психологи зарабатывают свой хлеб на ниве рекламного бизнеса. Но дело не только в этом. Психологам



более понятны скрытые закономерности воздействия рекламы и причины нашего отношения к ней. Поэтому попробуем взглянуть на проблему с другой стороны — с позиции потребителя. И постараемся ответить на вопрос: почему реклама нас раздражает? А разобравшись в своем отношении к ней, сумеем спокойнее смотреть на многие вещи и разумно ими пользоваться.

Вот два достоверно установленных факта. Первый: воздействию рекламы наиболее подвержены дети и, как это ни покажется странным, люди с избыточным весом (причем это касается не только рекламы пищевых продуктов). Второй: наибольшее раздражение реклама вызывает у стариков, а также у людей с низкими доходами (что нередко одно и то же). Объяснение этим фактам нетрудно найти. Во-первых, поведение детей в значительной мере продиктовано не осознанной жизненной позицией (она еще просто не сформировалась), а сиюминутными побуждениями. К тому же дети менее критичны, более внушаемы. Судя по всему, это касается и толстяков, которые набирают лишний вес, не умея противостоять своим слабостям. Облегается внушение еще и тем, что дети воспринимают рекламные паузы как естественную часть программы (иная стилистика телевещания им просто неведома). Для людей старшего поколения реклама — новшество, а как известно, чем старше человек — тем менее ему приятны какие бы то ни было новшества. К тому же большинство рекламируемых товаров старикам либо не нужны, либо недоступны. И человека малообеспеченного пропаганда недосягаемых благ, естественно, не может не раздражать.

Большинство из нас находятся посредине между этими полюсами и оттого испытывают смешанные чувства. С одной стороны, для нас оскорбительно, что реклама фактически обращается к нам как к малым детям, не понимающим своего блага и нуждающимся в наставлении. Каждому из нас приятно ощущать себя самостоятельным человеком, который во всем знает толк. А когда нам объясняют, что мы неправильно чистим зубы и моем посуду, то есть по большому счету неправильно живем, то это просто обидно. Огорчает и то, что нам постоянно напоминают про наши недостатки — морщинистую кожу, потливость, перхоть, дурной запах изо рта, пятна на одежде и боли в желудке... К тому же многократное повторение одного и того же сюжета вызывает реакцию, которую еще древние греки определяли так: «Ты сказал — я поверил, ты повторил — я усомнился». Даже тех, кто первое появление того или иного ролика воспринимает с интересом, его назойливое повторение обязательно начинает раздражать.

Но самое главное, с чем мы не можем смириться, — это безза-

стенчивое стремление манипулировать нашим поведением. Наверное, некоторое «преимущество» маленьких детей состоит в том, что для них еще вполне естественно подчиняться указаниям кого-то более сведущего и мудрого. Но чем старше человек, тем сильнее он противится такому влиянию. Соответственно, с возрастом растет и неприятие рекламы.

Разобравшись в причинах своего недовольства, зададимся вопросом: а насколько оно оправдано? Психологи заметили: человек негодует лишь на те внешние воздействия, перед которыми он уязвим. Если мы втайне недовольны своей внешностью, своими достижениями и вообще всем образом жизни, то любой намек на эти проблемы воспримем болезненно. Если мы безотчетно ощущаем свою слабость, готовность подчиниться давлению, то любую попытку нас использовать встречаем с особым недовольством и озлоблением. Человек, которому свойственны здоровая самооценка, умеренная критичность восприятия и уверенность в себе, реагирует на внешние попытки давления спокойно и даже с иронией. Если относиться к рекламе не как к коварному вызову, а как к заурядному неудобству, то она и перестает раздражать. Ведь когда на нас проливается дождь, мы же не изрыгаем проклятия небесам, а спокойно открываем зонтик. Точно так же с появлением на экране на экране очередного зазывалы никто не мешает нам отправиться выпить чашечку кофе. Причем того сорта, который мы сами выбрали по своему вкусу, а не обязательно того, который нам с экрана назвали наилучшим.

Кстати именно так и ведет себя большинство телезрителей во всем мире. Деятели рекламного бизнеса уже бьют тревогу по поводу снижения эффективности своих трудов и подумывают о переключении на иные средства. Спокойно игнорируя кривляния рекламных зазывал, мы в итоге сообща сможем добиться если не удаления, то хотя бы смягчения ненужного шума. Сегодня нас пичкают нежеланным блюдом, потому мы хоть и ругаемся, но глотаем. А если мы просто отвернемся, то, может быть, от нас в конце концов отстанут?



Протипухлинна мазь

Унікальний за своїм складом протипухлинний препарат "ОЛА" виготовляється тільки з природних компонентів.

ПОКАЗАННЯ ДО ЗАСТОСУВАННЯ: всі передракові пухлини шкіри, м'яких тканин, кровоносних і лімфатичних судин, периферичних нервів. Пухлини молочної і щитовидної залози. Гайморит, отит, бронхіт, пневмонія, герпес, пігментні й родимі плями, варикозні розширення вен, геморой, розтягнення сухожиль.

ШКІРНІ ХВОРОБИ: екзема, псоріаз, нейродерміт, лишай, рак шкіри, укуси комах і тварин.
СОЛЬОВІ ХВОРОБИ: артоз плечових суглобів, защемлення нервів, біль в попереку, колінних суглобах, поліартрит, тромбофлебіт, гангрена.
Покращує кровопостачання і живлення тканин навколо суглобів і хворих місць

СКЛАД: складна суміш трав, сполучні компоненти.

ЗАСТОСУВАННЯ: Препарат наносити тонким шаром точково на очищену шкіру по всій ураженій ділянці тіла 1 раз на день. Втирати знизу вгору близько 1 хвилини. Дозу препарату поступово збільшувати.

ПОБІЧНІ ЕФЕКТИ: передозування препарату може викликати подразнення шкіри.

Тільки для зовнішнього застосування!



49000, Україна, м. Дніпропетровськ,
вул. Комсомольська, б. 29, кв.2
т. (056) 785-13-03
(067) 836-98-25
www.legenda-tibeta.com.ua
www.tibet-medicine.com.ua
e-mail: legenda-tibeta@list.ru
skype: tau5888

Лиц. Министерства Здравоохранения № 155439 от 14.07.2006 г. № 17



99016



99010



99021



99011

Учредитель — ФЛП Тригорло С.М.
Издатель — ФЛП Тригорло О.А
Регистрационное свидетельство:
КВ № 9103 от 27.08.2004 г.
Адрес: ул.К.Маркса 36, кв.26
г. Кировоград, 25006
Тел.: (0522) 24-49-22



Отпечатано согласно предоставленного оригинал-макета
в ООО "Фактор-Друк" г. Харьков, ул. Саратовская, 51.
Тел.: (057) 717-51-85.

Заказ 3825 Тираж 8 000 экз.